

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ



# دانش فنی پایه



[www.Daneshchi.iR](http://www.Daneshchi.iR)

رشته تربیت بدنی

گروه بهداشت و سلامت

شاخه فنی و حرفه‌ای

پایه دهم دوره دوم متوسطه







همه اعضا و جوارح وجودی تان را تحت تربیت ورزشی درآورید.  
امام خمینی (قُدَسَ سِرَّة)

۱.....	پودمان اول: مبانی بنیادی تربیت بدنی
۲۹.....	پودمان دوم: مبانی علوم پایه در تربیت بدنی
۶۱.....	پودمان سوم: مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی
۸۱.....	پودمان چهارم: مبانی اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی
۹۱.....	پودمان پنجم: مبانی ارتباطات و رسانه‌های ورزشی
۱۰۸.....	فهرست منابع و مآخذ



## سخنی با هنرآموزان گرامی

با توجه به آموزه‌های اسلامی، کار و اشتغال از ارزش تربیتی برخوردار است و انسان از طریق کار، نفس سرکش را رام کرده و شخصیت وجودی خویش را صیقل داده، هویت خویش را تثبیت کرده و زمینه ارتقای وجودی خویش را مهیا و امکان کسب روزی حلال و پاسخگویی به نیازهای جامعه را فراهم می‌آورد. آموزش فناوری، کار و مهارت‌آموزی، باعث پیشرفت فردی، افزایش بهره‌وری، مشارکت در زندگی اجتماعی و اقتصادی، کاهش فقر، افزایش درآمد و توسعه‌یافتگی خواهد شد. برای رسیدن به این مهم، برنامه‌ریزی درسی حوزه دنیای کار و دنیای آموزش بر مبنای نیازسنجی شغلی صورت گرفته است. درس‌های رشته‌های تحصیلی شاخه فنی و حرفه‌ای شامل دروس آموزش عمومی، دروس شایستگی‌های غیرفنی و شایستگی‌های فنی مورد نیاز بازار کار است. دروس دانش فنی از دروس شایستگی‌های فنی است که برای هر رشته در دو مرحله طراحی شده است. درس دانش فنی پایه با هدف شناخت مفاهیم و کسب دانش فنی پایه در گروه و رشته تحصیلی است که هنرجویان در پایه دهم و در آغاز ورود به رشته تحصیلی خود باید آن را آموزش ببینند و شایستگی‌های لازم را در ارتباط با دروس عملی و ادامه تحصیل در رشته خود کسب نمایند. درس دانش فنی تخصصی که در پایه دوازدهم طراحی شده است، شایستگی‌هایی را شامل می‌شود که موجب ارتقای دانش تخصصی حرفه‌ای شده و زمینه را برای ادامه تحصیل و توسعه حرفه‌ای هنرجویان در مقطع کاردانی پیوسته نیز فراهم می‌کند. لازم به یادآوری است که کتاب دانش فنی پایه تئوری تفکیک شده دروس عملی کارگاه‌های ۸ ساعته نیست بلکه در راستای شایستگی‌ها و مشاغل تعریف شده برای هر رشته تدوین شده است. در ضمن، آموزش این کتاب نیاز به پیش‌نیاز خاصی ندارد و براساس آموزش‌های قبلی تا پایه نهم به تحریر درآمده است. محتوای آموزشی کتاب دانش فنی پایه، آموزش‌های کارگاهی را عمق می‌بخشد و نیازهای هنرجویان را در راستای محتوای دانش نظری تأمین می‌کند. تدریس کتاب در کلاس درس به صورت تعاملی و با محوریت هنرآموز و هنرجوی فعال صورت می‌گیرد.

**دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش**

درس دانش فنی پایه با هدف شناخت مفاهیم، کسب دانش فنی پایه در گروه بهداشت و سلامت و رشته تحصیلی تربیت بدنی برای شما هنرجویان عزیز طراحی و کتاب آن تألیف شده است.

در تدوین درس دانش فنی پایه، موضوعاتی مانند تاریخچه رشته، محتوا جهت ایجاد انگیزش، مشاغل و هدف رشته تحصیلی، نقش رشته شما در توسعه کشور، مثال هایی از نوآوری، خلاقیت و الهام از طبیعت، اصول، مفاهیم، قوانین، نظریه، فناوری، علائم، تعاریف کمیت ها، واحدها و یکاها، فرمول های فنی، تعریف دستگاه ها و وسایل کار، مصادیقی از ارتباط مؤثر فنی و مستندسازی، زبان فنی، ایمنی و بهداشت فردی و جمعی، پیشگیری از حوادث احتمالی شغلی و نمونه هایی از مهارت حل مسئله در بستر گروه تحصیلی و برای رشته تحصیلی در نظر گرفته شده است.

می توانید در هنگام ارزشیابی این درس، از کتاب همراه هنرجوی خود استفاده نمایید.

توصیه می شود در یادگیری این درس به دلیل کاربرد زیاد آن در درس های دیگر رشته، کوشش لازم را داشته باشید.

**دفتر تألیف کتاب های درسی فنی و حرفه ای و کاردانش**

در سند چشم‌انداز توسعه آموزش و پرورش در ایران توجه ویژه و خاصی به تربیت‌بدنی و علوم ورزشی شده و از آن به‌عنوان ابزاری مهم در تعلیم و تربیت نونهال‌ها، نوجوان‌ها و جوان‌ها یاد شده است و اگر از این ابزار مهم و جذاب در جهت رسیدن به آن هدف‌ها استفاده کنیم ثمره‌های مطلوبی خواهد داشت.

توجه به تربیت‌بدنی و ورزش در برنامه‌های درسی مدارس و سایر نهادهای رسمی و غیررسمی بیانگر این است که تربیت‌بدنی به‌عنوان یک فعالیت آموزشی و تربیتی می‌باشد. شواهد علمی بسیاری دال بر نقش فعالیت‌های ورزشی برای رفع نیازهای رده‌های سنی مختلف از کودکان تا سالمندان و لزوم تشویق آنان به شرکت در فعالیت‌های ورزشی وجود دارد.

تربیت‌بدنی و ورزش بخش مهم و جدا نشدنی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکت‌های مبتنی بر اصول علمی، جریان رشد و تکامل را در همه ابعاد وجودی انسان (جسمانی، روحی، اجتماعی و اخلاقی) تسهیل و هماهنگ نموده است و امکان تعامل با محیط و خلاقیت و سازگاری در پاسخگویی به محرک‌های اطراف خود را فراهم می‌آورد.

کتاب دانش فنی کمک می‌کند که میزان آگاهی هنرجوها نسبت به زیرساخت‌های تربیت‌بدنی افزایش یابد تا با یک برنامه مناسب که ریشه در نیازها، سن، علائق و سطح رشد هنرجوها دارد آمادگی بیشتر برای ورود به این رشته پیدا کنند و هنرآموزها با تکمیل این کتاب و برنامه‌ریزی برای تسهیل خلاقیت و نوآوری هنرجوها می‌توانند ساختارمند، آنان را در مسیر صحیح‌تری هدایت نمایند و با استفاده از روش تدریس متناسب، ذوق و شوق لازم را در هنرجوها برانگیزانند. این کتاب در پنج پودمان به شرح زیر تنظیم و ارائه شده است:

در پودمان اول با عنوان مبانی بنیادی تربیت‌بدنی، کلیاتی از مفاهیم و اصطلاح‌های مورد نیاز و سپس فلسفه و اهداف و تاریخچه‌ای مختصر و سبب‌ها و اسطوره‌ها در تربیت‌بدنی و مطالبی در مورد نهضت المپیک ارائه خواهد شد.

در پودمان دوم که به مبانی علوم پایه تربیت‌بدنی اختصاص یافته است به‌طور مختصر به علوم مرتبط با تربیت‌بدنی از جمله: آناتومی، فیزیولوژی، روان‌شناسی ورزشی و حقوق ورزشی پرداخته تا هنرجویان در زمینه این علوم به‌دانش زمینه‌ای که برای رشته آنها ضرورت دارد، دست یابند.

در پودمان سوم، مبانی ساختار مکان‌ها و تجهیزهای ورزشی ارائه شده است که هدف از آموزش آن، ایجاد شایستگی و توانایی‌های لازم هنرجویان در تشخیص استفاده از اماکن ورزشی سرپوشیده و روباز، به‌کارگیری تجهیز ورزشی مناسب هر رشته، مشخصات کالبدی و جانی و محیط اماکن و تأثیرات هر کدام بر هم است (حفظ و نگاه‌داری استانداردهای فضا و اماکن ورزشی و تفکیک مکان‌های ورزشی از همدیگر به لحاظ نوع رشته ورزشی) می‌باشد.

در پودمان چهارم به مبانی اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت‌بدنی پرداخته شده است که در آن هنرجوها از انواع مقیاس‌های اندازه‌گیری، کاربردهای اندازه‌گیری متغیرها و انواع آزمون متناسب با رشته‌های مرتبط استفاده خواهند کرد.

پودمان پنجم به مبانی ارتباط‌های رسانه‌ها در ورزش اختصاص دارد که هدف آن ایجاد شایستگی‌های لازم هنرجویان در تدوین گزارش‌های خبری از مسابقه‌های ورزشی، استفاده از نرم‌افزارهای آموزشی متناسب با رشته‌های ورزشی و ارائه گزارش تصویری از یک مسابقه ورزشی قهرمانی است.

در پایان هر پودمان برای ارزشیابی از هنرجوها سؤالاتی طرح شده که نکته مهم و قابل توجه این است که رویکرد جدید آموزشی مبتنی بر توانایی انجام مهارت‌های کاربردی است.

همفکری و همکاری کارشناس‌های رشته تربیت‌بدنی ما را در هر چه پربارتر شدن این کتاب یاری خواهد کرد.





# پودمان ۱

## مبانی بنیادی تربیت بدنی



مقایسه مفهومی بنیادی تربیت بدنی

## ۱-۱- آشنایی با برخی مفاهیم مهم ورزشی

در هر کشوری افراد با زبان خاص آن کشور صحبت می‌کنند و نیازهای خود را برطرف و با هم ارتباط برقرار می‌نمایند. امروزه علاوه بر تقسیم‌های جغرافیایی برای تعیین مرزهای سرزمین‌ها، از تعاریف دیگری برای بیان فرهنگ‌های مشترک استفاده می‌شود. ورزش نیز به‌عنوان یک کشور دارای زبان واحد و فرهنگ واحد بوده، که لازم است برای برقراری ارتباطات ورزشی با آن آشنا شویم.

شما تا چه اندازه با واژه‌های ورزشی آشنا هستید و آیا در یک رویداد ورزشی توانایی ایجاد ارتباط با سایر افراد را دارید؟

پرسش



### ورزش<sup>۱</sup>

ورزش از نظر لغوی، اسم مصدر است به معنی ورزیدن و کار کردن، عمل کردن، تلاش پیاپی و معادل آن در زبان انگلیسی «Sport» است. ورزش با هدف توانمندسازی افراد از طریق فعالیت‌های جسمانی ساختارمند انجام می‌شود و مسئولیت این امر با معلم‌های تربیت بدنی و ورزش و مربی‌های ورزشی است. ورزش و ورزیده شدن فقط مختص انسان‌ها نیست و در عرصه‌های دیگری مانند سیرک‌ها، پارک دلفین‌ها و برخی رشته‌های المپیکی که با حیوانات سر و کار دارند (مانند مسابقات سوارکاری) این مسئولیت به‌عهده مربی<sup>۲</sup>، یا همان تربیت‌کننده است. بنابراین در زمانی که ورزش کردن و ورزیده شدن به‌صورت کلی موردنظر باشد، می‌توان از واژه مربی ورزش استفاده کرد. (شکل ۱-۱)



مربی دلفین‌ها



مربی سوارکاری



مربی صبحگاهی

شکل ۱-۱

۱- Sport

۲- Trainer/Coach) مربی از واژه تربیت می‌آید و در حیطه تخصصی ورزش، به تمرین دهنده (انسان و حیوان) اطلاق می‌شود.

## تربیت بدنی<sup>۱</sup>

تربیت بدنی از نظر دستوری، اسم مصدر است که با هدف به کمال رساندن و متعالی کردن انسان‌ها انجام می‌شود. این امر به وسیله آموزش از طریق ورزش شکل می‌گیرد. «معلم تربیت بدنی»<sup>۲</sup> مانند سایر معلم‌ها که بر اساس اهداف و محتوای درس خود (درس تاریخ با هدف ایجاد غرور و افتخار ملی، درس ریاضی با هدف تربیت انسان‌های منطقی و ... ) انسان‌ها را در ابعاد مختلف علمی، عاطفی، اخلاقی و اجتماعی در مدارس آموزش می‌دهند و باعث تقویت جسم و روان انسان‌ها می‌شوند. (شکل ۱-۲).

نکته

«آنها که اهل خدا هستند، هم ورزش روحی می‌کنند و هم ورزش جسمی»

امام خمینی (قده سره)



شکل ۱-۲- دانش‌آموزان در کلاس تربیت بدنی

- ۱- براساس درک خود از تعریف‌های ورزش و تربیت بدنی، در مورد تفاوت‌های این دو با هم بحث و گفت‌وگو کنید و با راهنمایی معلم خود، نظرهای یکدیگر را اصلاح نمایید.
- ۲- تصاویر مربوط به معلمی و مربیگری ورزش در کلاس‌های تربیت بدنی را جست‌وجو کرده و به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



## بازی<sup>۳</sup>

بازی از نظر دستوری، اسم است و با هدف ایجاد نشاط و رضایت خاطر فرد از طریق اجرای فعالیت‌های

۱- Physical Education

۲- Physical Education Teacher کلمه معلم از واژه تعلیم می‌آید و به معنی تعلیم‌دهنده انسان‌ها با اهداف متعالی است.

۳- Play

خودجوش که حتی با قانون‌های اختیاری که مورد قبول بازیکن‌ها است، انجام می‌شود. بازی معمولاً بدون نیاز به وسیله یا مکانی خاص قابل اجرا است، اما بازی همیشه لزوماً با فعالیت جسمانی همراه نیست و می‌توان آن را به صورت نشسته و با استفاده از دستگاه‌های «الکترونیکی خاص»<sup>۱</sup> نیز انجام داد. بازی وسطی، گرگم به هوا و هفت‌سنگ نمونه‌هایی از انواع بازی‌های قدیمی ایران هستند. (شکل ۱-۳)

بازی‌ها می‌توانند علاوه بر پر کردن اوقات فراغت<sup>۲</sup> مورد استفاده قرار گیرند.



در حیاط مدرسه



بازی رایانه‌ای

شکل ۱-۳- کودکان در حال اجرای بازی

بازی‌ها ریشه در فرهنگ ملت‌ها دارند و بسیاری از آنها «مهارت‌های زندگی»<sup>۳</sup> را به افراد آموزش می‌دهند؛ برای نمونه در برخی بازی‌های رایانه‌ای شیوه‌های زندگی در طبیعت، روش‌های مقابله با پدیده‌های طبیعی نظیر زلزله و حتی روش‌های خلاقانه برای بقا در خارج از جو کره زمین آموزش داده می‌شود.

فعالیت گروهی



- ۱ محمد و ۴ نفر از دوستانش در کوچهٔ محله‌شان «زو»<sup>۴</sup> بازی می‌کردند. به نظر شما در طی بازی، آنها از نظر بعدهای اخلاقی و اجتماعی چه چیزهایی را آموزش می‌بینند؟
- ۲ با هم کلاسی خود فهرست انواع بازی‌هایی که در آنها مهارت‌های زندگی آموزش داده می‌شود را تهیه کرده، به کلاس آورده و بحث کنید.
- ۳ انواع بازی‌های رایانه‌ای را که می‌شناسید به کلاس ارائه و هدف آن را برای هم‌کلاسی‌های خود بیان کنید.

### گیم<sup>۵</sup>

گیم (به صورت اسم مفرد) در فرهنگ لغت فارسی به معنی بازی تعبیر شده است اما در اصطلاح حوزه ورزش، مجموعه‌ای از رقابت‌های سازمان‌یافته در یک محدودهٔ زمانی و مکانی مشخص را «گیم» گویند. مانند بازی‌های آسیایی<sup>۶</sup> و المپیک که هر چهار سال یک‌بار برگزار می‌شود. بر اساس منشور بازی‌ها، هدف اصلی این بازی‌ها حضور ورزشکارهای همهٔ کشورها، بدون توجه به جنسیت، نژاد، رنگ، مذهب و ... است تا در کنار کسب رکوردهای ورزشی، ارتباطات دوستانه و سالمی بین ملت‌ها برقرار شود. (شکل ۱-۴)

۱- رایانه / تبلت / تلفن همراه (Computer Games / بازی‌های رایانه‌ای)

۲ - Leisure Time

۳ - Life Skills

۴ - زوجری

۵ - Game

۶ - Asian Games





شکل ۱-۴- بازی های المپیک، رقابت های سازمان یافته با فلسفه رقابت ملت ها با هدف اشاعه ارتباط ها

### مسابقه

واژه مسابقه، به معنی سبقت گرفتن یا پیشی گرفتن در دویدن و نبرد کردن است. در حوزه ورزش فعالیتی است که در آن، یک فرد یا تیم با سایر افراد یا تیم ها به رقابت می پردازند. هدف از شرکت در مسابقه ها، کسب رکوردی تازه و یا پیروزی بر حریفان است؛ مانند مسابقه های جام جهانی فوتبال، مسابقه های قهرمانی دو و میدانی (شکل ۱-۵).



شکل ۱-۵- مسابقات قهرمانی با هدف کسب رکورد یا پیروزی بر حریفان

### ورزشکار

ورزشکار اسم فاعل ورزش است، معمولاً به هر فردی که ورزش می کند گفته می شود. اما در حیطه تخصصی ورزش، ورزشکارها در سطح ها و حیطه های مختلف دسته بندی می شوند.

به فردی گفته می‌شود که با هدف رقابت ورزش نمی‌کند و معمولاً در دو حیطه تخصصی «ورزش تربیتی» و «ورزش همگانی» به فعالیت می‌پردازد.

الف) «حیطه ورزش تربیتی»<sup>۲</sup>: دانش آموزها، فعالیت‌های ورزشی را با هدف «کسب مهارت‌های زندگی و تعلیم‌های عالی انسانی» و تحت تربیت معلم<sup>۳</sup> تربیت بدنی انجام ورزش و مربیان ورزش می‌دهند، مانند فعالیت‌های ورزشی در «ساعات درس تربیت بدنی».

ب) «حیطه ورزش همگانی»<sup>۴</sup>: آحاد جامعه، اعم از پیر و جوان، زن و مرد، و ... فعالیت‌های ورزشی را با هدف «کسب سلامتی، نشاط و تناسب اندام» و معمولاً تحت نظارت مربی انجام می‌دهند. مانند فعالیت‌های ورزش صبحگاهی در پارک‌ها، پیاده‌روی روزانه فردی، ورزش در سالن‌های کوچک ورزشی در محلات و دهداری‌ها و روستاها.

به فردی اطلاق می‌شود که با هدف رقابت ورزش می‌کند و معمولاً در دو حیطه تخصصی «ورزش قهرمانی» و «ورزش حرفه‌ای» به فعالیت می‌پردازد.

الف) در «حیطه ورزش قهرمانی»<sup>۵</sup>: ورزشکارهای آماتور در همه سنین، فعالیت‌های ورزشی را با هدف «کسب رکورد، مقام و مدال» و تحت هدایت و تمرینات مربی‌ها انجام می‌دهند. قله پیروزی در این حیطه، کسب مقام قهرمانی<sup>۶</sup> می‌باشد، مانند ورزشکاران تیم‌های ملی و قهرمانان بازی‌های المپیک که با هدف برافراشتن پرچم کشورشان در میدان‌های بین‌المللی فعالیت می‌کنند.

ب) در «حیطه ورزش حرفه‌ای»<sup>۷</sup>: ورزشکاران حرفه‌ای در همه رشته‌ها، فعالیت‌های ورزشی را با هدف «کسب درآمد» و به‌عنوان حرفه و پیشه انجام می‌دهند، مانند ورزشکارهای حرفه‌ای فوتبال یا بسکتبال.

۱- ورزش کرده

۲- ورزشکار



شکل ۶-۱- ورزشکاران در چهار حیطه تخصصی ورزشی

۱- Sport Woman/ Sport Man

۲- Educational Sport

۳- Teacher

۴ - Sport For All

۵- Athletic Sport

۶- Hero

۷- Professional Sport



از قهرمان‌های ورزشی در حیطه ورزش قهرمانی و ورزش حرفه‌ای، افراد شاخص و مقام آنها را به کلاس معرفی کنید.

فعالیت  
کلاسی



## ۲-۱- فلسفه تربیت بدنی

با توجه به اینکه تاکنون ساعت‌های زیادی در کلاس درس تربیت بدنی در مدرسه فعالیت داشته‌اید، آیا می‌توانید بگویید فلسفه تربیت بدنی و ورزش چیست؟

پرسش



**تعریف فلسفه:** کلمه فلسفه از واژه یونانی (Philo) به معنی دوستدار و (Sophia) به معنی خرد تشکیل شده است و ارسطو آن را شناخت و معرفت تعریف کرده است. انسان موجودی یکپارچه است که از جسم و روح تشکیل شده است و دوگانگی در این دو، از دیدگاه فلاسفه مقدمه بیماری است.



شکل ۷-۱- ارسطو

**ارسطو فیلسوف بزرگ یونانی:** تربیت بدنی را مجموعه فعالیت‌هایی تعریف می‌کند که فکر و عمل را با هم درگیر می‌کند که این امر در روانشناسی هم اثبات شده است. تربیت بدنی امری جهت‌دار و آماده‌سازی برای زندگی معقول، محسوب می‌شود.

تربیت بدنی می‌بایست: از بایدها و نبایدهای مکتب مشخصی الهام گرفته باشد تا فرد را برای زندگی و حیات معقول آماده نماید.

«دیدگاه‌های برخی از مکاتب فلسفی در خصوص فعالیت‌های ورزشی»:

فرهنگ جوامع مختلف، متأثر از مکاتب مختلف بوده و در کشور ما، تأسی از مکتب «اسلام» به عنوان راهنمای جامعی در کلیه شئون زندگی، مورد توجه قرار دارد. در این بخش ضمن معرفی مختصر مکاتب مختلف، دیدگاه‌های هر یک در خصوص فعالیت‌های ورزشی تشریح می‌شود تا بدانیم که در هر فرهنگ و در هر مکتبی انجام فعالیت‌های ورزشی از اهم اولویت‌هاست.

۱- «عمل‌گرایی<sup>۲</sup>»: افرادی معتقدند هر اندیشه‌ای، وقتی درست است که بتواند به کار آید و مشکلی را حل کند. معروف‌ترین دانشمندان این مکتب جان دیویی است.

دیدگاه مکتب عمل‌گرایی در خصوص ورزش آن است که: استفاده از حرکت‌های ورزشی و تربیت بدنی، یک ابزار تربیتی در قالب انواع ورزش‌هاست؛ مانند آموزش روش حل مسئله با استفاده از آموزش تاکتیک‌های ورزشی.

۲- «طبیعت‌گرایی<sup>۱</sup>»: افرادی معتقدند هرآنچه که با طبیعت انسان سازگار باشد، برای وی سودمند و بارزش است. از معروف‌ترین دانشمندان این مکتب ژان ژاک روسو است. دیدگاه مکتب طبیعت‌گرایی در خصوص ورزش آن است که: استفاده از حرکت‌های ورزشی و تربیت‌بدنی، ابزاری برای پرورش جسم، همراه با پرورش روح است؛ مانند آموزش مهارت‌های زندگی در طبیعت، با استفاده از فعالیت‌های ورزشی فضای سرباز.

۳- «وجودگرایی<sup>۲</sup>»: افرادی معتقدند، افراد باید آگاهانه نسبت به پیامدهای، انتخاب‌های خود در زندگی، احساس مسئولیت کنند. از معروف‌ترین دانشمندان این مکتب ژان پل سارتر است. دیدگاه مکتب اصالت وجود در خصوص ورزش: تقویت حس آزادی و استقلال از طریق انتخاب آزادانه مسیر فعالیت‌های ورزشی فرد، براساس استعدادها ذاتی فرد است.

۴- «دین مقدس اسلام»: ریشه کلمه اسلام به معنای صلح، دوستی و آرامش است. مکتب اسلام به‌عنوان جامع‌ترین مکاتب انسانی، با فلسفه تسلیم و رضا در برابر حق و پیشگاه خداوند، نظامی فراگیر است که به ابعاد مختلف زندگی انسان‌ها توجه دارد.

بزرگان مکتب اسلام، حضرت محمد ﷺ «الگوی فتوت» و حضرت علی علیه السلام: «نماد و سمبل فتوت»، حاصل جوانمردی و فتوت را در چهار صفت؛ عفت، شجاعت، حکمت و عدالت، بیان کرده‌اند.

دیدگاه مکتب اسلام در مورد ورزش: نکات مهم و قابل توجهی در این زمینه ارائه شده است، از جمله:

- تربیت‌بدنی، تقویت و پرورش بدن در جهت تلاش برای تقرب به خداوند است.



شکل ۸-۱- بوعلی سینا (یکی از فلاسفه ایرانی)

اسلام به پرداختن و توجه به ورزش‌های زمان تأکید دارد. در صدر اسلام ورزش‌هایی مانند اسب‌دوانی، تیراندازی و شنا بسیار مورد تأکید قرار گرفته است.

- شیخ‌الرئیس بوعلی سینا، از بزرگ‌ترین دانشمندان اسلامی ایران، تربیت‌بدنی را عنصر اصلی سلامت فکری و جسمی معرفی می‌کند.

- عیارها یا آزادمردان ایرانی به عنوان نماد فتوت و جوانمردی، و با تأسی از باورهای مذهبی، بیش از هشت قرن در ایران و سرزمین‌های اسلامی فعال بودند.

۱- نمونه‌های دیگری از مثال‌های ورزشی در مکاتب مختلف به کلاس ارائه دهید.

۲- نمونه‌های از رعایت رفتار اسلامی (توسط) قهرمان‌های مسلمان ایرانی و سایر کشورهای اسلامی را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



### ۳-۱- اهداف تربیت بدنی و ورزش

پرسش



به نظر شما چه تفاوتی بین اهداف تربیت بدنی با هدف ورزش کردن وجود دارد؟  
با اهداف تربیت بدنی تا چه اندازه آشنا هستید؟

با توجه به اینکه یکی از تعاریف تربیت بدنی عبارت است از «تعلیم و تربیت»<sup>۱</sup> جسم و روان، از طریق آموزش رشته‌های ورزشی»، بنابراین اهداف تربیت بدنی در راستای تعلیم و تربیت انسان‌ها است. اهداف تربیت را می‌توان در چهار شاخه زیر تعریف کرد:

#### ۱- هدف تکامل جسمی (جسمانی)

توسعه قابلیت‌های جسمانی و تقویت اندام‌های مختلف بدن از طریق فعالیت‌های بدنی که منجر به مقاومت در مقابل خستگی، فعالیت بیشتر و تندرستی پایدارتر در زندگی روزمره می‌شود.

مثال: توانایی بازی در یک رشته ورزشی در مدت زمان طولانی «مانند فوتبال - بسکتبال و ...»

#### ۲- هدف تکامل عصبی - عضلانی (روانی حرکتی)

توسعه قابلیت‌های حرکتی و هماهنگی عصبی - عضلانی، جهت اجرای حرکات با انرژی کمتر و آمیخته با مهارت حس زیبایی‌شناسی این توانایی باعث تأخیر در بروز خستگی در اجرای فعالیت‌های ورزشی روزانه و آفرینش حرکات ماهرانه می‌شود.

مثال: اجرای یک تکنیک زیبا و ماهرانه در یک رشته ورزشی (مانند حرکت بالانس در ژیمناستیک)

#### ۳- هدف تکامل شناختی

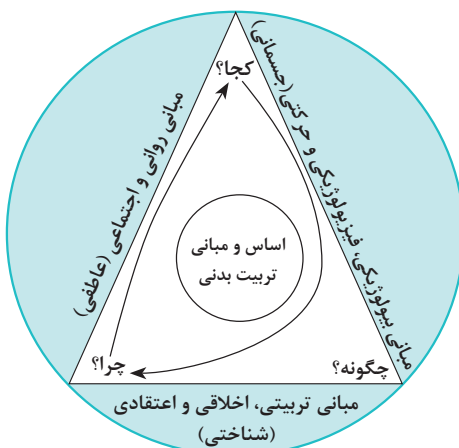
یعنی ایجاد دانش و معرفت در خصوص ضرورت نقش تربیت بدنی و ورزش در زندگی انسان و توجه به آثار تربیتی آن به‌عنوان سبک خوب زندگی کردن به‌منظور توسعه توانایی‌های ذهنی، اخلاقی و اعتقادی.

مثال: آگاهی از نقش فعالیت‌های ورزشی به‌صورت مستمر در سبک زندگی سالم یا آگاهی از اهمیت رعایت قوانین و مقررات ویژه هر رشته ورزشی.

#### ۴- هدف تکامل عاطفی یا احساسی

یعنی تکامل احساسی، عاطفی و اجتماعی فرد در سازگاری با جامعه از طریق فعالیت‌های ورزشی. در این هدف، تأکید بر رعایت قوانین بازی‌ها بر اساس قوانین زندگی آزاد و دموکراتیک است و منجر به رشد مؤثر عاطفی در طرز برخوردها و ارزش‌های فرد و ایجاد انگیزه‌های قوی برای اجرای ورزش در همه سطوح خواهد شد.

مثال: احترام به داور، احترام به بازیکنان تیم مقابل و اجرای بازی جوانمردانه در مسابقات ورزشی.



شکل ۹-۱- ابعاد اهداف تربیت بدنی

۱- دو کلمه تعلیم / آموزش در مجموع، معادل واژه education به کار برده می‌شوند.



در گروه کلاسی خود، با استفاده از منابع کتابخانه‌ای مدرسه، نشریات و مجلات مختلف ورزشی و اینترنت، تقسیم وظایف نموده و هر کدام از افراد گروه در مورد هر یک از اهداف مختلف تربیت بدنی مثال‌های ورزشی در رشته‌ها و محیط‌های مختلف ارائه دهند.

## ۴-۱- تاریخچه تربیت بدنی و ورزش



به نظر شما در دوره‌های گذشته، ورزش با چه اهدافی انجام می‌شده است؟  
به نظر شما ورزش‌های دوره‌های گذشته چه شباهتی با ورزش‌های امروزی داشته است؟

از واژه ورزش، در دوره‌ها و قرون مختلف، برداشت‌های متعدد و متفاوتی شده است. با مطالعه تربیت بدنی و ورزش در تمدن‌های باستان متوجه می‌شویم که هر کدام با هدف خاصی برگزار می‌شده است. مثلاً در ایران باستان، اراکه‌رانی قسمت عمده‌ای از برنامه «جشن مهرگان» را به خود اختصاص می‌داده است. آموزش کشتی (شکل ۱-۱۰)، شنا و تیراندازی نیز اهداف نظامی داشته است. شکار نیز، برای رفع نیازهای غذایی و یا دفاع در برابر حمله حیوانات وحشی آموزش داده می‌شده است. در تمدن هند نیز، ورزش یوگا برای رهایی از شر و شور دنیا اجرا می‌شده است. در مجموع، می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که، اولاً نوع فعالیت‌های ورزشی هر منطقه براساس فرهنگ، آداب و رسوم، شرایط اقلیمی و به‌ویژه نیازهای طبیعی آن منطقه، تنظیم شده است. ثانیاً بین فعالیت‌های بدنی و ورزشی و حرفه نظامی گری رابطه نزدیکی بوده است.



شکل ۱-۱۰- این تصویر به‌جا مانده از زمان بسیار دور، نشان‌دهنده نقش ورزش کشتی در فرهنگ آن دوران است.

تحقیق کنید و اهداف انواع ورزش‌ها را در گذشته و حال در کلاس به بحث بگذارید.



## ۵-۱- تاریخچه ورزش تربیت بدنی در تمدن های قدیم

روابط ورزشی و اجتماعی همواره با برگزاری مسابقات در اماکن ورزشی، در بین ملل مختلف به ویژه در جوامع تاریخی مطرح بوده و به عنوان یکی از آداب و رسوم اجتماعی و فرهنگی در جشن ها، مراسم و اعیاد ملی و مذهبی به کار می رفته است. ورزش ها در هر یک از جوامع موجبات تقویت ارتباط و دوستی بین مردم و اقشار اجتماعی را فراهم نموده است. ورزش در تمدن های آتن، روم، قرون وسطا و ... از این نمونه است که در زیر به برخی از آنها می پردازیم.

### ورزش در تمدن آتن

اماکن تمدن آتن عبارت بوده از مدارس کشتی به نام پالاسترا<sup>۱</sup> و استادایوم های ورزشی که عموماً خارج از شهر ساخته می شدند و در اغلب آنها «مدرسه کشتی» نیز وجود داشت (شکل ۱۱-۱).

مدرسه نوجوانان مکان ورزشی دیگری بود که در آتن جدید، برنامه دو ساله ای برای تربیت بدنی تدارک دیده بود.

اماکن تمدن آتن:



۱- مدارس کشتی (پالاسترا)

۲- استادایوم های ورزشی

۳- مدرسه نوجوانان

شکل ۱۱-۱- یکی از استادایوم های ورزشی که از دوران باستان به جا مانده است.

### ورزش در تمدن روم

رومیان قدیم مردمی جنگجو و جهان گشا بودند. آنان تمرینات نظامی و فعالیت های ورزشی را در «اردوگاه های نظامی» و میدان ماریتیوس<sup>۲</sup> که مدارس تربیت بدنی به شمار می رفتند، اجرا می کردند.

ورزشی که در بین رومیان، علاقه مندان زیادی داشت «نبرد گلاادیاتورها» بود. این مسابقات بر سر مزارها، بازارها و یا در گودال ها که معمولاً فاقد وسایل راحتی برای تماشاگران بودند، برگزار می شد. این مشکل رفته رفته با ساخت صندلی های چوبی در اطراف محوطه های بیضی شکل برطرف شد. بعدها این آمفی تئاترها به صورت ساختمان های سنگی ساخته شد (شکل ۱۲-۱ و ۱۳-۱).

- اماکن تمدن روم:
- ۱- میدان ماریتیوس
  - ۲- اردوگاه های نظامی
  - ۳- ماکزیموس سیرک
  - ۴- آمفی تئاتر فلاوین





شکل ۱۲-۱- اماکن قدیمی ورزشی در روم باستان (ماکزیموس سیرک)  
 ماکزیموس سیرک با گنجایش ۱۵۰۰۰۰۰ هزار نفر یکی از اماکن رومیان



شکل ۱۳-۱- آمفی تئاتر کلوسئوم (فلاوین) رومیان  
 ۱- ۹۰,۰۰۰ هزار نفر گنجایش ۲- مخصوص گلاباتورها

### ورزش در قرون وسطی

افراط مسیحیان تندرو و تأکید بیش از حد آنان به روح و مسائل روحانی ساختگی و مذمت جسم و مسائل جسمانی، تأثیر منفی شدیدی بر ورزش این قرن‌ها گذاشت. پیدایش آیین مسیح و از بین رفتن بت پرستی به نایب ساختن استادبوم‌ها و از نظر دور شدن فواید ورزش و مسابقه‌های ورزشی المپیک کمک کرد تا اینکه بعدها به کمک پیردو کوپرتن فرانسوی و دیگران، محلی که گنجایش ۷۵ هزار تماشاگر را داشت از سنگ مرمر ساخته شد و مجدداً عشق و علاقه یونانیان به ورزش و مسابقه ایجاد شد. کوپرتن، بازی‌های المپیک را مجدداً احیا کرد، به طوری که برگزاری این بازی‌ها به جز چند دوره تا به امروز نیز ادامه دارد.



## تاریخ ورزش و تربیت بدنی در ایران

تاریخ تربیت بدنی ایران تا انقراض حکومت قاجار به دو دوره تقسیم می‌شود:

**الف) قبل از اسلام:** مطالعه تاریخ نشان می‌دهد که در میان کشورهای مشرق زمین، بی‌گمان ایران تنها کشوری بوده است که در نظام تعلیم و تربیت خود بیشترین اولویت را به ورزش و تربیت بدنی داده بود. در میان اقوام ایرانی، تربیت بدنی و ورزش جایگاه خاصی داشت. درباره اهمیت ورزش در میان پارت‌ها همین بس که کلمه «پهلوان» از «پرتو» که همان پارتی یا اشکانی است، برگرفته شده است. ایرانیان همچنین در جهت تقویت قدرت جنگی و نیروهای جنگی از تربیت بدنی و ورزش استفاده می‌کرده‌اند.

از ورزش‌های رایج در ایران باستان می‌توان ۱- کشتی، ۲- اسب‌سواری، ۳- شنا، ۴- زوبین<sup>۱</sup> اندازی و ۵- دورا نام برد. در میان این ورزش‌ها کشتی در ردیف اول قرار داشت که تا امروز نیز همچنان ورزش اول ایران شناخته می‌شود. علاوه بر ورزش کشتی، به مسابقات اسب‌سواری نیز اهمیت زیادی داده می‌شد (شکل ۱۴-۱).



زوبین یا نیزه کوتاه که در قدیم استفاده می‌شد



ارابه‌رانی



کشتی‌گیری

شکل ۱۴-۱- ورزش ایران در دوران قبل از اسلام

**ب) پس از اسلام:** با توجه به تأکید دین مبین اسلام به سلامت جسم و روح انسان و همچنین توصیه‌های پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله بر انجام برخی از ورزش‌ها، ورزش، برای ایرانیان از اهمیت خاصی برخوردار شد و منش جوانمردی با حرکات ورزشی توأم شد. چنانچه در دوران حکمرانی مغولان، ایرانی‌ها برای مقابله با ظلم و جور ستمگران در تمام نقاط کشور، تشکیلات منسجمی ایجاد کردند. در این تشکیلات، فردی محرمانه راهنمایی دسته‌ای از جوانان را عهده‌دار شد و در تمام کشور اماکنی ورزشی به نام «زورخانه» به وجود آمد.

ورزش‌های رایج این عصر، ۱- چوگان، ۲- شمشیربازی، ۳- اسب‌دوانی، ۴- تیراندازی و به خصوص «کشتی‌گیری» بود. میدان امام اصفهان و باغ پیش قلعه لاهیجان و زورخانه نیز از اماکن ورزشی بعد از اسلام بود که در آنها، چوگان و زورآزمایی انجام می‌شد و در ایام نوروز، پهلوانان در میدان امام اصفهان مقابل عالی‌قاپو چوگان بازی می‌کردند (شکل ۱۵-۱).

با هم کلاسی‌های خود در ارتباط با اماکن ورزشی پس از اسلام به‌طور مثال با آوردن تصاویر زورخانه، باغ پیش قلعه لاهیجان و میدان امام اصفهان بحث کنید.





تحقیق کنید که چه ارتباطی بین نوع و شکل مکان‌های ورزشی و نوع ورزش‌ها در طول تاریخ وجود داشته است.



شکل ۱۵-۱- ورزش ایران در دوران پس از اسلام

## ورزش نوین در ایران

ورزش نوین در ایران از اوایل قرن حاضر (قرن چهاردهم) آغاز شد. رشته‌های مختلف ورزشی به ایران راه یافت. اولین باشگاه ورزشی که در تهران تأسیس شد، باشگاه «ایران» بود که در آن به ورزش اسب‌سواری و مسابقات چوگان توجه خاصی می‌کرد. دومین باشگاه، باشگاه ژیمناستیک واسکریم توسط میرمه‌دی ورزشنده و سومین آنها باشگاه اجتماعیون در سال ۱۳۰۶ تأسیس شد.

امروزه در ایران بیش از ۵۲ فدراسیون و انجمن ورزشی در رشته‌های مختلف ورزشی فعالیت می‌کنند که وظیفه آنان ارتقاء و رشد آن رشته ورزشی و برگزاری مسابقات لیگ، تربیت قهرمان‌ها در سطوح مختلف ملی و آموزش مربی‌ها، داورها و ... است و بالاترین مرجع فنی در کشور در آن رشته ورزشی هستند. علاوه بر آن کمیته‌های ملی المپیک<sup>۱</sup> و پارا المپیک<sup>۲</sup> در دو تشکیلات جدا از هم، در کنار بالاترین مرجع ورزشی در کشور به نام «وزارت ورزش و جوانان»، با بیش از ۳۱ اداره کل تربیت بدنی در استان‌ها، وظیفه پشتیبانی و حمایت از فدراسیون‌ها و انجمن‌های ورزشی را بر عهده دارند. در کنار این مراجع فنی و پشتیبانی در ورزش، و معاونت تربیت بدنی و تندرستی در وزارت‌های آموزش و پرورش، جهاد کشاورزی، کار و امور اجتماعی و ... برای رشد تربیت بدنی و ورزش برای دانش‌آموزها، کارگراها و کارمندا فعالیت می‌نمایند.

۱ - National Olympic Committee/ NOC

۲ - National Paralympic Committee/ NPC



با همکاری هم کلاسی‌های خود نمودار تشکیلات یک فدراسیون یا یکی از ادارات ورزشی را تهیه نمایید.

## ۶-۱- سمبل‌های ورزشی



آیا در هر کشوری، هر فرد ورزشکاری به‌عنوان اسطوره ورزشی آن کشور به حساب می‌آید؟  
به نظر شما اسطوره‌های ورزشی چه خصوصیتی دارند؟

### سمبل ورزشی

اسطوره در هر فرهنگی به یک مظهر و سمبل اطلاق می‌شود که ورزش هم از این قاعده مستثنی نیست. قهرمانان ورزشی علاوه بر کسب مقام در میادین ملی و بین‌المللی باید به ارزش‌های حاکم در جامعه نیز احترام بگذارند. در حقیقت یک قهرمان ورزشی با اعتدال نفس، حیا، تواضع و تقوای خود در مقابل الطاف خداوند، شاکر، خاضع و مطیع خواهد بود و اسطوره‌های ورزشی معمولاً با اتکای بر محبوبیت و مقبولیت خود در جامعه، به کارهای خیر و کمک به مؤسسات خیریه می‌پردازند.

بدون توجه به رشته ورزشی خاص، قهرمانان ورزشی می‌توانند به‌عنوان اسطوره ورزشی قلمداد شوند. علاقه‌مندی ایرانیان به جوانمردی، پهلوانی، امانت‌داری و راستی و درستی، موجب توجه آنان به جایگاه زورخانه در پرورش شایسته‌ترین ویژگی‌های انسانی مانند جوانمردی، گذشت، ایثار، فداکاری، حس نوع‌دوستی، رعایت اصول اخلاقی و فضائل انسانی و مبارزه با ظلم و جهل شده است. آموزه‌های اخلاقی را در یکایک اعمال این ورزش باستانی می‌توان مشاهده نمود. فرهنگ حاکم بر زورخانه‌ها، امام علی علیه السلام را سمبل و اسوه تمام پهلوانان می‌داند و در آن پوریای ولی‌ها و تختی‌ها به‌عنوان اسطوره و نماد، تربیت شده‌اند.

اسطوره‌های ورزشی، محدود به ورزش‌های باستانی نمی‌شوند، بلکه امروزه هم قهرمانانی هستند که می‌توانند

سمبل تلاش، پشتکار و حتی مقابله با محدودیت‌های جسمانی باشند. نمونه‌هایی از این اسطوره‌های ورزشی عصر جدید جهان پهلوان تختی در رشته کشتی، زهرا نعمتی، قهرمان معلول راه‌یافته به المپیک و پارا المپیک و افرادی که عناوینی نظیر آقای گل جهان در فوتبال و فوتسال و قهرمان سنگین‌وزن جهان در وزنه‌برداری را کسب کرده‌اند، می‌توان نام برد (شکل ۱۶-۱).

**نخبه<sup>۱</sup> ورزشی:** نخبگان ورزشی به افراد برجسته و کارآمدی اطلاق می‌شود که اثرگذاری آنها در تولید علم، و ارتقای جایگاه ورزش کشور قابل توجه باشد. هوش، خلاقیت، کارآفرینی و نبوغ فکری و جسمی آنان در راستای انتقال دانش نظری مدیریت، طراحی و ساخت تجهیزات ورزشی کسب مقام و



شکل ۱۶-۱- جهان پهلوان تختی اسطوره ورزشی

منزلت قهرمانی و پهلوانی می‌تواند موجب سرعت بخشیدن به رشد و توسعه ورزش کشور شود.



با توجه به ارزش‌های ذکر شده و توانمندی‌های قهرمانان (اسطوره‌های ورزشی) پس از تحقیق در ورزش ایران و جهان یک نمونه زن یا مرد ورزشکار را به‌عنوان اسطوره و نخبهٔ ورزشی با ذکر دلایل به کلاس معرفی نمایید.

## ۷-۱- نهضت المپیک<sup>۱</sup>



- فلسفه نهضت المپیک چیست؟
- چرا بازی‌های المپیک برگزار می‌شود؟

### تاریخچه بازی‌های المپیک باستان

بازی‌های المپیک باستانی<sup>۲</sup> میراثی از تمدن باستان است که آغاز رسمی آن به سال ۷۷۶ پیش از میلاد مسیح و پیش از عصر طلایی یونان باز می‌گردد.



شکل ۱۷-۱- دشت المپیا

**دشت المپیا<sup>۳</sup>:** مورخان تاریخ المپیک بر این باورند که حکمرانان وقت، دشت المپیا را در ۴۰۰ کیلومتری شهر آتن به عنوان منطقه‌ای بی‌طرف برگزیدند تا بازی‌ها در محل امن برگزار گردد. این بازی‌ها هر ۴ سال یکبار در ۵ رشته ورزشی به مدت ۱۲۰۰ سال به‌طور مداوم در محلی به نام دشت المپیا برگزار می‌شد. ۵ رشته است که عبارت‌اند از:

- ۱- مشت‌زنی<sup>۴</sup>
- ۲- اربانه‌رانی چهار اسبه<sup>۵</sup>
- ۳- پنتاتلون یا ورزش‌های پنج‌گانه<sup>۶</sup>
- دو ۲۰۰ متر<sup>۷</sup>

۱ - Olympic movement

۲ - The ancient olympic Games events

۳ - olympia

۴ - Boxing

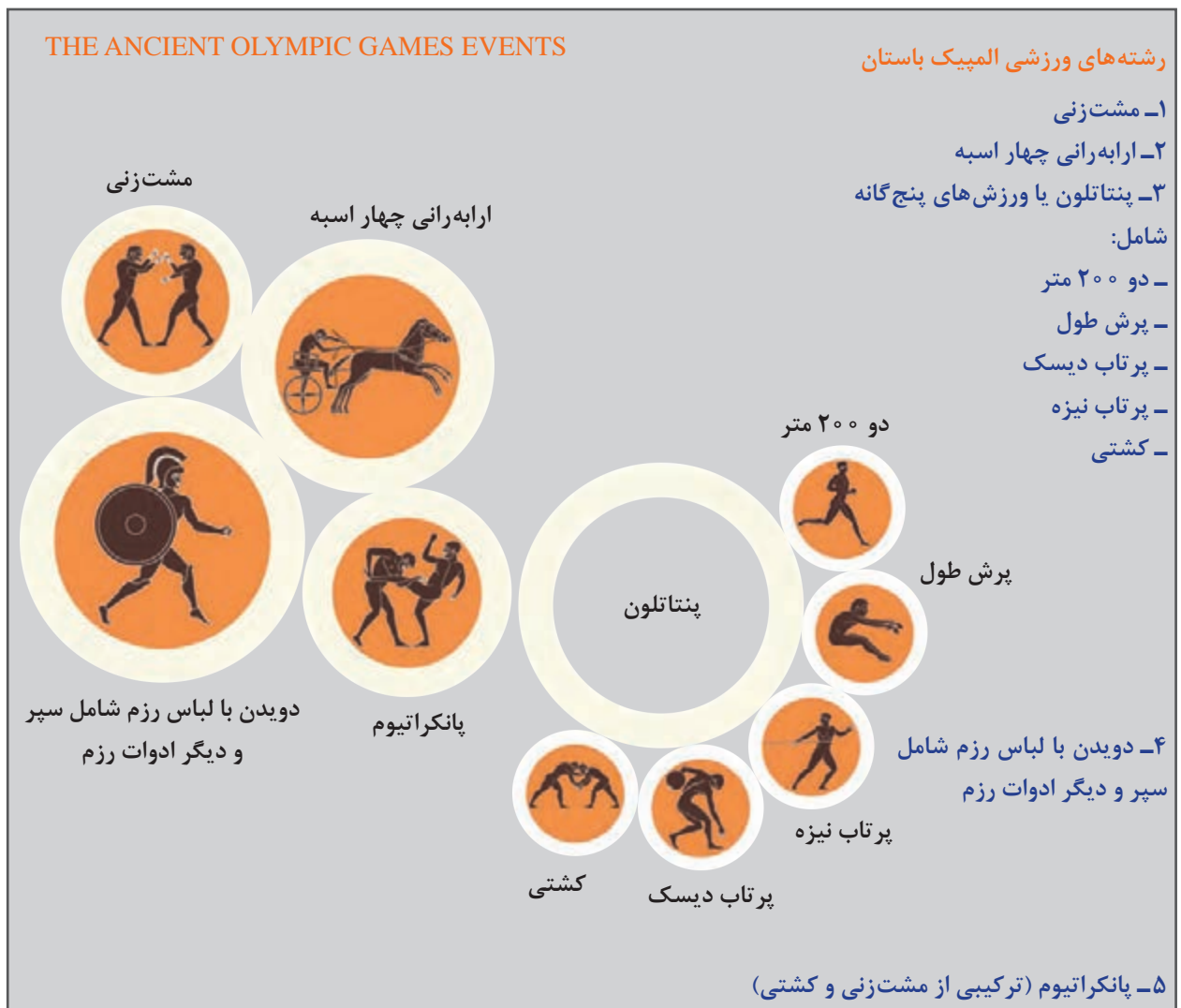
۵ - Chariot four horses

۶ - Pentathlon

۷ - ۲۰۰ m Run



- پرش طول (Long jump)
- پرتاب دیسک (Discus throw)
- پرتاب نیزه (Javelin throw)
- کشتی (Wrestling)
- ۴- دویدن با لباس رزم شامل سپر و دیگر ادوات رزمی (Running with the costume)
- ۵- پانکراشن (ترکیبی از مشت زنی و کشتی) (Pankration)



شکل ۱۸-۱

تصاویر ۵ رشته المپیک را در کلاس آورده و مقایسه کنید.

فعالیت  
کلاسی





## المپیک جدید

بازی‌های المپیک در سال ۱۸۹۴ توسط پیردو کوبرتن تاریخ‌دان، مورخ و آموزگار و بنیان‌گذار بازی‌های المپیک نوین بازآفرینی شد و در همان سال (۲۳ ژوئن ۱۸۹۴) کوبرتن و گروهی از دوستانش کمیته بین‌المللی المپیک در دانشگاه سوربن پاریس را بنا نهادند.

شکل ۱۹-۱- پیردو کوبرتن تاریخ‌دان، مورخ و آموزگار و بنیان‌گذار بازی‌های المپیک نوین است.

پیردو کوبرتن بازی‌های المپیک جدید را تحت چهار عنوان در منشور المپیک مطرح کرده است.

- ترویج و توسعه آن دسته از ویژگی‌های اخلاقی و جسمانی که اساس کار ورزش است.
- تعلیم و تربیت جوانان از طریق ورزش به منظور ایجاد تفاهم بیشتر بین آنها و کمک به ساختن دنیایی بهتر.
- انتشار و ترویج اصول المپیک در سرتاسر جهان و ایجاد خیرخواهی جهانی
- گردهم آوردن ورزشکاران جهان در یک فستیوال بزرگ چهارساله ورزشی

**مرامنامه المپیک<sup>۱</sup>:** با توجه به اینکه دو کوبرتن یک معلم تربیت بدنی بود، عقیده داشت آنچه در بازی‌های المپیک اهمیت دارد، پیروزی در مسابقات و کسب مدال نیست، بلکه نفس شرکت در بازی‌هاست، همان‌گونه که مهم‌تر از پیروزی و موفقیت در زندگی، تلاش و مبارزه است.

با کمک هم کلاسی خود اهداف المپیک را مطالعه کرده، هر کدام را با تصویر در کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی

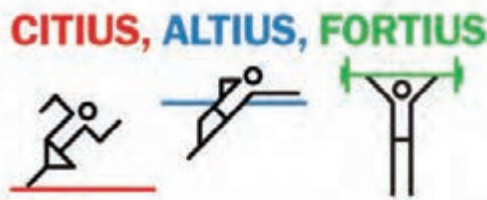


**منشور المپیک<sup>۲</sup>:** مجموعه‌ای است از اصول، قوانین و دستورالعمل‌های سازمان برگزارکننده بازی‌های المپیک یعنی کمیته بین‌المللی المپیک (IOC) و کمیته‌های المپیک کشورها (NOC)

## آرمان‌های المپیک<sup>۳</sup>

این آرمان‌ها در چهارچوب هدف‌های مشخصی بیان شده که تحقق آنها، خواسته نهضت المپیک است.





۱- شعار المپیک<sup>۱</sup>: عبارت است از سه کلمه، که اغلب زیر پرچم المپیک نوشته می‌شوند:  
سریعتر (سیتیوس)<sup>۲</sup>  
بالا تر (التیوس)<sup>۳</sup>  
قویتر (فورتیوس)<sup>۴</sup>  
این شعار توسط کشیشی به نام دیدن<sup>۵</sup> فرانسوی که از دوستان کوبرتن بود، ارائه شد.

۲- انجام مسابقه صادقانه، درست و جوانمردانه

۳- گسترش دوستی و تفاهم میان جهانیان

۴- ایجاد فرصت‌های برابر

۵- تجلیات فرهنگی مانند هنر و فرهنگ و تاریخ در مسابقات

۶- مستقل بودن ورزش

۱- با کمک هم کلاسی خود شعار المپیک را در ورزش‌های مختلف بررسی کنید.  
۲- با هم کلاسی خود در ارتباط با آرمان‌های المپیک بحث کنید.

فعالیت  
کلاسی



## آیین المپیزم

آیین المپیزم آیین همت، نفرت از ترس، عشق به میهن، سخاوت، روحیه فتوت، جوانمردی و ارتباط تنگاتنگ با هنر و ادب است. بدین ترتیب ارزش‌های خوب، آزادمنشی و جوانمردی، صلح و دوستی و... همگی ارزش‌های منشور المپیک هستند و این آموزش ریشه در فرهنگ کهن ما دارد.

## نماد‌های المپیک

نشانه‌هایی هستند که کمیته بین‌المللی المپیک در هنگام تأسیس این بازی‌ها از آن استفاده کرده است و عبارت‌اند از:

### ۱- حلقه‌های المپیک، نماد همبستگی

نماد المپیک شامل ۵ حلقه متداخل که هر یک نماینده یکی از قاره‌ها<sup>۶</sup> است. نظریه‌های متفاوت در این مورد وجود دارد که تاکنون هر حلقه نماینده یک قاره بوده ولی کمیته‌های بین‌المللی المپیک برای جلوگیری از تبعیض نژادی اعلام کرد رنگ حلقه‌ها نشان‌دهنده این است که رنگ‌ها حداقل در پرچم کشورها وجود دارد. این نماد به‌عنوان «برند»<sup>۸</sup> المپیک بر روی پرچم المپیک با زمینه سفید و نیز بر روی کتاب منشور المپیک چاپ شد.

۱ - Olympic motto

۲ - Citius

۳ - Altius

۴ - Fortius

۵ - Didon

۶ - Symbol

۷ - Continent

۸ - Brand



شکل ۲۰-۱- نماد المپیک

- ۲- پرچم المپیک<sup>۱</sup>
- ۳- شعار المپیک
- ۴- سرود المپیک
- ۵- مشعل المپیک<sup>۲</sup>
- ۶- مدال های المپیک
- ۷- پیکتوگرام<sup>۳</sup> (تصویرنگاشت) المپیک
- ۸- مسکات<sup>۴</sup>

در گروه های سه نفره با هم کلاسی های خود، در مورد رنگ، کشور و دلیل هر کدام از رنگ های حلقه های المپیک، با استفاده از منابع معتبر، پژوهش کنید و نتیجه را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت پژوهشی



از این نمادها شش نوع آن را می شناسید اما در مورد تصویرنگاشت و مسکات توضیحات داده می شود: پیکتوگرام یا تصویرنگاشت ها: علائم تصویری هستند که بدون استفاده از توضیحات یک فعالیت یا رویداد را آشکار می کند و برای آسان تر شدن ارتباط در یک محیط به کار می روند.

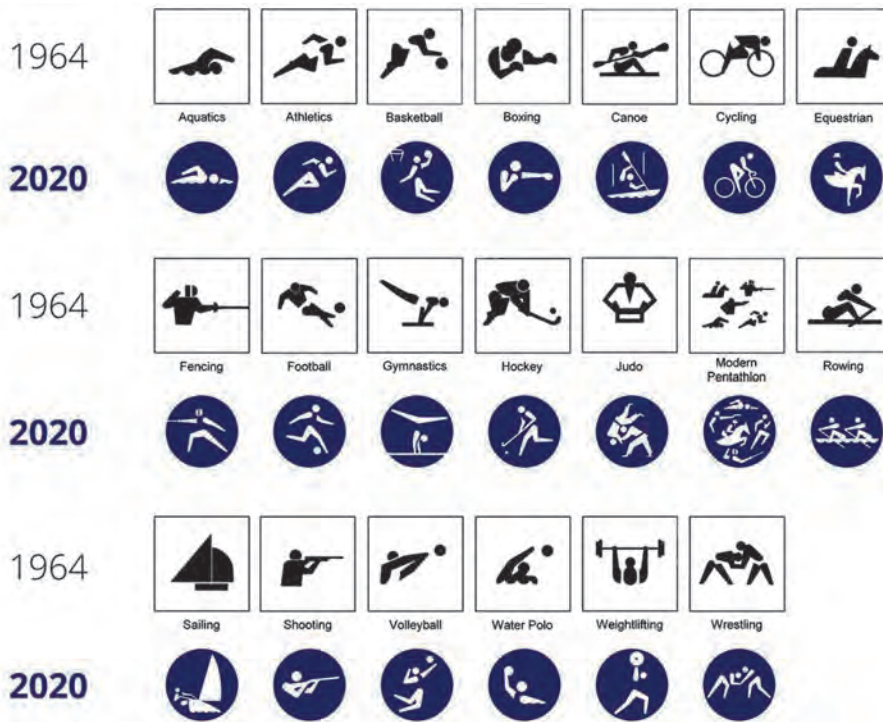


۱ - Olympic flag

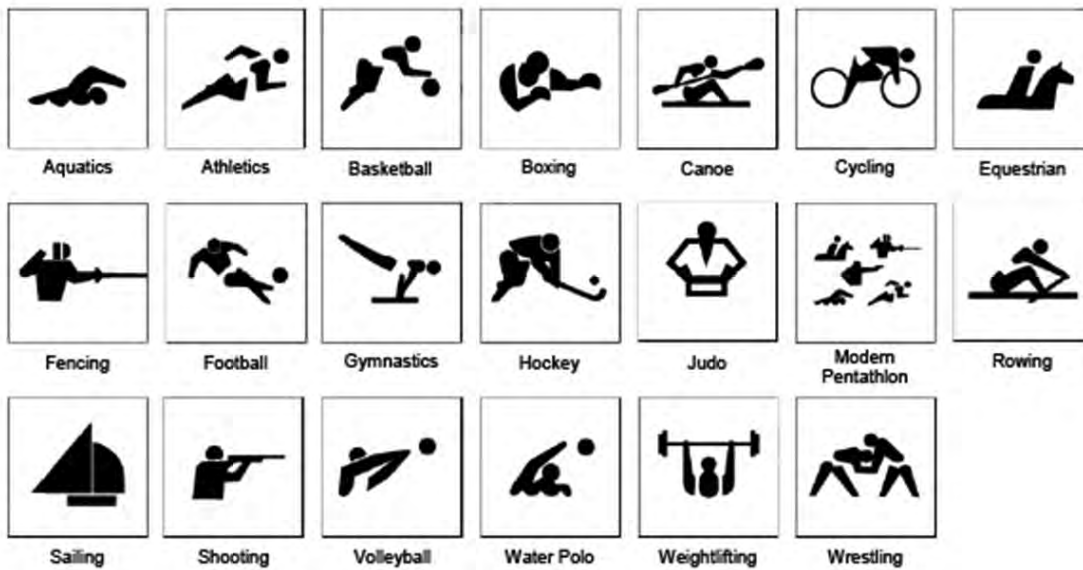
۲ - Olympic torch

۳ - Pictogram

۴ - Mascot



Tokyo, Japan  
SUMMER 1964



شکل ۲۱-۱. پیکتوگرام

لوگوی بازی‌های المپیک: لوگو معمولاً یک علامت اختصاری است که غالباً با نماد ترکیب شده و کشورهای میزبان بازی‌ها آن را طراحی کرده و بر روی کلیه وسایل منقول و غیرمنقول نصب و چاپ می‌کنند.

استفاده از پیکتوگرام‌ها در مسابقات ورزشی، ابتدا در المپیک سال ۱۹۶۴ توکیو آغاز شد.

نکته



مسکات (سمبل یا عروسک‌های المپیک): نماد و شاخصه هر دوره از بازی‌هاست که در برقراری ارتباط نزدیک با مردم و به یادماندنی کردن مسابقات نقش مهمی دارد. همچنین نماد خوش‌یمنی برای هر دوره از بازی‌ها است.

مهم‌ترین ویژگی مسکات المپیک بیان‌کننده روح فلسفه بازی‌های المپیک است.

نکته



با کمک هم‌کلاسی خود و مراجعه به منابع معتبر، انواع پیکتوگرام‌های المپیک‌های مختلف را بررسی و در کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی ۱



با کمک هم‌کلاسی خود و مراجعه به منابع علمی، انواع مسکات‌های ارائه شده در المپیک‌های مختلف را بررسی کنید.

فعالیت  
کلاسی ۲



### مشعل المپیک<sup>۱</sup>

مشعل نخستین بار در نهمین دوره بازی‌ها در المپیک ۱۹۲۸ در مراسم افتتاحیه آمستردام عرضه شد. از آن تاریخ به بعد در همه دوره‌های بازی‌های المپیک همیشه بخشی از بازی‌های المپیک بوده است. چند ماه قبل از برگزاری بازی‌ها مشعل در جایگاه باستانی المپیک در یونان روشن، سپس طی مراسمی در طول مسیر توسط قهرمانان ملی و افراد نام‌آور و حتی مردم عادی به شهر میزبان حمل می‌شود. در طول برگزاری بازی‌ها، گاهی این مشعل از راه‌های غیر عادی نیز حمل شده است نظیر، انتقال الکترونیکی توسط ماهواره برای بازی‌های مونترال در سال ۱۹۷۶، حمل مشعل در زیر آب بدون خاموش شدن برای بازی‌های سیدنی ۲۰۰۰. در بازی‌های آتن ۲۰۰۴ و پکن ۲۰۰۸ این مشعل از چند قاره عبور کرده است (جدول ۱-۱).

جدول ۱-۱- نمونه‌هایی از انواع حمل مشعل

نوع حمل	کشور (شهر)	سال (المپیک)
انتقال الکترونیکی (توسط ماهواره)	کانادا - مونترال	۱۹۷۶
حمل زیر آب بدون خاموش شدن	استرالیا - سیدنی	۲۰۰۰
حمل از چند قاره	یونان - آتن	۲۰۰۴
	چین - پکن	۲۰۰۸
	انگلیس - لندن	۲۰۱۲
	برزیل - ریو	۲۰۱۶



۱-۲۲- حمل مشعل المپیک زمستانی





شکل ۲۳-۱- ورزشگاه المپیک آمستردام

با کمک هم کلاسی خود انواع حمل مشعل در المپیک تابستانی را در کلاس نشان دهید. (۵ مورد)  
 مشعل بازی‌های المپیک زمستانی هم برای نخستین بار در بازی‌های المپیک ۱۹۵۲ اسلو در استادیوم المپیک روشن شد. در طی بازی‌های تابستانی و زمستانی و در آیین افتتاحیه مشعل دان استادیوم المپیک با این مشعل روشن شده و در روز اختتام بازی‌ها بعد از ۱۵ روز تا دور بعدی المپیک خاموش می‌شود.

فعالیت  
 کلاسی ۳



شکل ۲۴-۱- مشعل المپیک زیر آب

با کمک هم کلاسی خود یک مسابقه المپیک از روشن شدن مشعل تا اختتامیه آن به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
 کلاسی ۴



سه نوع مشعل المپیک را با فیلم و تصاویر در کلاس نشان دهید.

فعالیت  
 کلاسی ۵





- در گروه‌های خود با استفاده از منابع موجود مدرسه‌ای و شخصی پاسخ سؤالات زیر را پیدا کنید.
- در حال حاضر چند کشور عضو کمیته بین‌المللی المپیک می‌باشند؟
- علامت اختصاری کمیته بین‌المللی المپیک چیست؟
- ایران تاکنون در چند دوره از بازی‌های المپیک شرکت داشته است؟ تحقیق کنید از اولین سال شرکت ایران در المپیک چند نفر و در چه رشته‌هایی شرکت کرده‌اند.
- مقام‌هایی که ایران تاکنون در بازی‌های المپیک داشته است در چه رشته‌هایی بوده و چه مقامی را کسب کرده است؟



در یک کار گروهی لوگوهای ۴ دوره المپیک را تهیه و در یک جدول با طراحی زیبا به کلاس ارائه دهید.



جدول زیر در مورد المپیک‌های برگزار شده را کامل کنید و به کلاس ارائه دهید.

ردیف	سال	کشور	رشته‌های ورزشی	حضور ایران	مقام‌های کسب شده توسط ورزشکاران ایران
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					
۶					
۷					

- ۱ با توجه به تعاریف بازی، تربیت بدنی و ورزش، مشخص کنید کدام یک از فعالیت‌های زیر بازی، ورزش و تربیت بدنی است.
- الف) سوارکاری مسابقات المپیک
- ب) هفت سنگ
- ج) بازی دوستانه تیم فوتبال ایران
- ۲ عمل‌گرایی و طبیعت‌گرایی را با هم مقایسه کنید و برای هر کدام مثال ورزشی ذکر کنید.
- ۳ دیدگاه مکتب اسلام در ارتباط با ورزش را توضیح دهید.
- ۴ اهداف تربیت بدنی را مورد بررسی قرار دهید.
- ۵ در ایران باستان کدام ورزش‌ها با اهداف نظامی انجام می‌شد؟
- ۶ علل و عوامل ایجاد اماکن ورزشی در آتن، روم و ایران را مقایسه کنید.
- ۷ اهداف المپیک را بنویسید و علت انتخاب رنگ‌های حلقه‌های نماد المپیک را توضیح دهید.
- ۸ انواع پیکتوگرام زمستانی / تابستانی المپیک چه تفاوتی دارند، توضیح دهید.
- ۹ نمادهای المپیک چه تأثیری در مسابقات المپیک دارند؟
- ۱۰ در آرمان‌های المپیک کدام یک در همبستگی و اتحاد کشورها نقش مهمی دارد؟
- ۱۱ تاریخچه انواع حمل مشعل به کدام کشور برمی‌گردد و فلسفه آن را در سال‌های مختلف مقایسه کنید چه افرادی حمل مشعل را به‌عهده دارند؟

### ارزشیابی شایستگی مبانی بنیادی تربیت بدنی

نمره	شاخص تحقق	نتایج مورد انتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	عنوان پودمان
۳	تفکیک و مقایسه اصول اخلاقی و ضد اخلاقی در یک مسابقه ورزشی	بالاتر از حد انتظار	مقایسه و تفسیر مفاهیم ورزشی از دیدگاه‌ها و تمدن‌های مختلف	۱- مقایسه مفاهیم ورزشی از دیدگاه اخلاقی ۲- تفسیر مسابقات ورزشی تمدن‌های مختلف براساس اصول اخلاقی	پودمان ۱: مبانی بنیادی تربیت بدنی
۲	تفکیک اصول اخلاقی و ضد اخلاقی در یک مسابقه ورزشی	در حد انتظار			
۱	نام‌گذاری اصول اخلاقی و ضد اخلاقی	پایین تر از حد انتظار			
					نمره مستمر از ۵
					نمره شایستگی پودمان
					نمره پودمان از ۲۰

پودمان: ۱

درس: دانش فنی پایه

رشته: تربیت بدنی





## پودمان ۲

# مبانی علوم پایه در تربیت بدنی



کاربرد علوم پایه تربیت بدنی در اجرای فعالیت‌های ورزشی

## ۲-۱- مبانی علوم پایه تربیت بدنی

از آنجایی که برای ورزش کردن نیاز به جسم سالم داریم، باید با اصول دستگاه‌های درگیر بدن در ورزش و مشخصات آناتومیک و فیزیولوژیک آنها آشنا شویم و همچنین چون انسان از دو بعد جسم و روح تشکیل شده بررسی روان‌شناسی و ارتباط آن با تربیت بدنی بسیار مهم است. در بخش بهداشت و سلامت ترکیب روان و جسم می‌تواند یک انسان سالم را تشکیل دهد. در سلامتی و بهداشت باید روان و جسم سالم داشته باشیم. از آنجایی که فعالیت ورزشی یک فعالیت اجتماعی است، افراد باید با پیامدهای ناشی از اجرای این فعالیت‌ها و با مبانی حقوقی ورزشی و احقاق حق و رعایت مبانی رفتاری، آشنایی داشته باشند که در این بخش به این مباحث می‌پردازیم.

## ۲-۲- آناتومی<sup>۱</sup>

تربیت بدنی را تربیت فرد از طریق تعلیم فعالیت‌های جسمی و روانی تعریف کرده‌اند. آیا می‌توانیم بدون آنکه جسم را بشناسیم، آن را تربیت کنیم؟ مطمئناً پاسخ شما منفی است. بنابراین اولین گام در اکثر علوم و از جمله در حوزه تربیت بدنی، شناسایی کالبد انسان و به عبارتی دیگر آشنایی با علم آناتومی است. آناتومی، علمی است که موضوع آن بررسی ساختمان بدن انسان است. اعم از آناتومی کل بدن یا آناتومی ساختمان یک قسمت از بدن (آناتومی موضعی).

### کاربرد علم آناتومی در ورزش و تربیت بدنی

در تربیت بدنی مانند سایر علوم، کاربرد آناتومی به عنوان شناسایی ابزار کار مربیان ورزش و معلمان تربیت بدنی، حائز اهمیت است که مواردی از آن عبارت‌اند از:

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <p>۱ شناسایی اجزای تشکیل دهنده بدن، مانند عضلات، جهت کسب حداکثر توانایی (اوج) فرد در اجرای فعالیت‌های ورزشی، مثال: شناسایی عضلات روی ران و پشت ران، در اجرای بهتر مهارت شوت فوتبال</p> <p>۲ شناسایی ساختار اسکلتی بدن، مانند استخوان‌ها و مفاصل، جهت کسب نیروی بهینه (مطلوب) فرد، مثال: شناسایی اهرم‌های بدن</p> <p>۳ شناسایی ساختمان هر یک از قسمت‌های بدن (آناتومی موضعی) فرد در تعیین محدوده حرکتی، مثال: شناسایی بالاتنه، میان‌تنه، پایین‌تنه، در کسب حداکثر حرکتی هر کدام توانایی همراه با پیشگیری از آسیب‌های ورزشی</p> <p>۴ شناسایی ساختمان دستگاه‌های مختلف بدن، مانند دستگاه گوارش و تنفس جهت ارتقای کارکرد بدنی ورزشکار مثال: شناسایی کارکرد ترکیبی دستگاه تنفس و گوارش در بهره‌گیری از سیستم‌های انرژی مورد نیاز ورزشکاران با رعایت اصول تغذیه صحیح</p> | } | <p>کاربرد<br/>علم آناتومی<br/>در ورزش</p> |
|--|---|---|



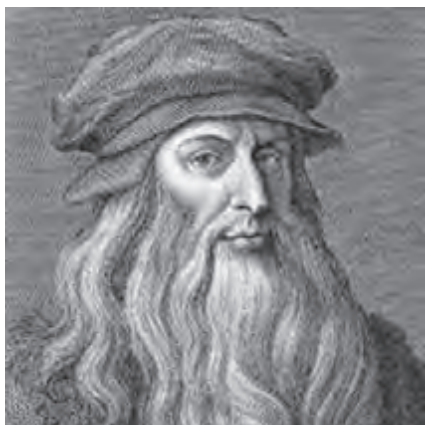
کاربردهای علم آناتومی را بر روی شکل نمای بدن با استفاده از پوستر یا مولاژ نشان دهید.

### تاریخچه علم آناتومی

اولین فردی که علم آناتومی را متحول کرد، «لئوناردو داوینچی»<sup>۱</sup> دانشمند، نقاش و مجسمه‌ساز ایتالیایی بود، اما بعد از وی تغییرات بسیار زیادی در این علم ایجاد شد. بعد از داوینچی، دو دانشمند انگلیسی به نام‌های «ویلیام هاروی و هنری گری»<sup>۲</sup> در پیشرفت علم آناتومی تأثیر زیادی داشتند. جدول زیر فعالیت‌های این دانشمندان را نشان می‌دهد:

نام دانشمند	عنوان تحقیق
لئوناردو داوینچی	- ترسیم اجزای بدن - اولین فردی که علم آناتومی را متحول کرد.
ویلیام هاروی	- کشف دستگاه گردش خون
هنری گری	- آناتومی و تشریح بدن انسان - تألیف کتاب آناتومی (توصیفی - اجرایی)

ایجاد و توسعه تکنیک‌های پیشرفته‌ای مانند سونوگرافی<sup>۳</sup>، اندوسکوپی<sup>۴</sup>، ام.آر.آی (MRI)<sup>۵</sup> و عمل لیزیک<sup>۶</sup> تحول آغازین و امروز با «میکروسکوپ‌های الکترونیکی»<sup>۷</sup> که قدرت بزرگ‌نمایی آن هزارها بار بیشتر است و رادیولوژی<sup>۸</sup> (اشعه ایکس<sup>۹</sup>) و توموگرافی<sup>۱۰</sup> با کمک رایانه (سی‌تی‌اسکن<sup>۱۱</sup>) موجب تحول گسترده‌ای در علم آناتومی شد.



لئوناردو داوینچی



ویلیام هاروی



هنری گری

#### شکل ۲-۱

- |                               |                       |  |              |
|-------------------------------|-----------------------|--|--------------|
| ۱- Davinchi                   | ۲- W.Harway & H. Gray | ۳- Sonography                          | ۴- Endoscopy |
| ۵- Magnetic Resonance Imaging | ۶- Lasik surgery      | ۷- Electron microscope                 | ۸- Radiology |
| ۹- Xray                       | ۱۰ - Tomography       | ۱۱- Computed Tomographyscan (C.T.Scan) |              |



- ۱- تحقیق کنید که سایر موجودات زنده‌ای که اطراف شما هستند چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی با آناتومی بدن انسان دارند.
- ۲- ماشین ساخت دست بشر پیدا کنید که بخش‌هایی مشابه دستگاه‌های بدن انسان داشته باشد.
- ۳- تحقیق کنید قهرمانان جهان، از بُعد آناتومیکی در چه نقش‌هایی، چه تفاوت‌های آناتومیکی با افراد معمولی دارند.

### ۱-۲-۲- سلول

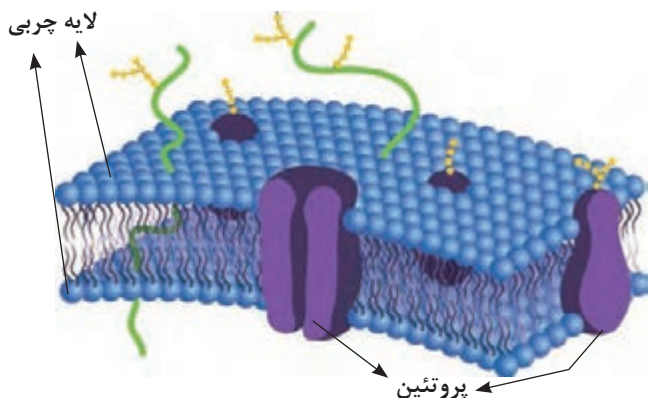
سلول کوچک‌ترین واحد ساختمانی بدن انسان است.  
سلول دارای سه بخش است (شکل ۲-۲)  
۱- هسته: بزرگ‌ترین اندامک درون سلول است.

هسته ← هستک: در تقسیم سلولی نقش دارد.  
رشته‌های کروماتین: در انتقال صفات ژنتیکی به وسیله رشته‌های DNA نقش دارد.

۲- سیتوپلاسم: مایع شفاف داخل سلول است که در برگیرنده هسته و سایر اجزای آن است.

سیتوپلاسم ← میتوکندری: موتور تولید انرژی  
دستگاه گلژی: عامل انتقال مواد شیمیایی به خارج از سلول  
لیزوزوم‌ها: حاوی آنزیم گوارش برای مصرف انرژی و مخرب ویروس‌ها و مواد زاید  
ریبوزوم‌ها: عامل سازندگی پروتئین  
شبکه آندوپلاسمیک: تولید و حمل مواد به بخش‌های مختلف سیتوپلاسم  
واکوئل: کیسه‌های حاوی آب، مواد غذایی و املاح

۳- غشای سلولی: کنترل‌کننده ورود و خروج مواد از سلول است. ساختمان غشای سلولی شامل دو لایه لیپید و لایه‌لای آن پروتئین قرار دارد.



۱- Cell

۲- رشته‌های DNA، اطلاعات ژنتیکی را از والدین به فرزندان منتقل می‌کند.

۳- Cytoplasm



شکل ۲-۲- سلول در یک نگاه

با استفاده از یک تصویر سلول کاربرد بخش‌های مختلف آن را بر اساس دانسته‌های خود در کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



### ۲-۲-۲- بافت ۱

بافت عبارت است از تجمع سلول‌های یکسانی که همه یک وظیفه را دنبال می‌کنند و انواع مختلفی دارد:

- ۱ بافت پوششی، مانند بافت پوست بدن
  - ۲ بافت پیوندی، مانند بافت غضروفی و استخوانی
  - ۳ بافت عضلانی، مانند عضله چهار سر ران، عضله شکم و ...
  - ۴ بافت عصبی، مانند بافت سلول‌های عصبی
- پیوستار زیر ارتباط سلول را با بدن انسان ترسیم می‌کند.

سلول ← بافت ← عضو یا اندام ← دستگاه ← بدن انسان





در مورد انواع بافت پوششی که در جدول زیر آمده است، تحقیق کنید و مثال‌های مرتبط را بنویسید و به کلاس ارائه دهید.

تصویر	مثال	انواع بافت پوششی
		۱- پوششی مژکدار
		۲- پوششی سنگ‌فرشی چند لایه‌ای
		۳- پوششی مکعبی
		۴- پوششی استوانه‌ای یک لایه‌ای

### ۳-۲-۲- استخوان‌ها<sup>۱</sup>

گرچه عضله عامل اصلی حرکت است، اما عضلات بدون وجود داربستی قوی نمی‌توانند حرکت کنند. این داربست در بدن انسان، ساختار اسکلتی<sup>۲</sup> نامیده می‌شود. این ساختار از حدود ۲۰۰ استخوان با اشکال و اندازه‌های مختلف تشکیل شده است.

افراد دارای ساختار اسکلتی متنوعی می‌باشند، مانند درشت‌اندام، ریزاندام، بالاتنه بلند، بالاتنه کوتاه و ... و هر کدام برای رشته‌های مختلف ورزشی مناسب خواهند بود. بنابراین شباهت ساختار اسکلتی و رشته‌های ورزشی یکی از مهم‌ترین حیطه‌های مطالعات ورزشی است.

### انواع استخوان

استخوان بندی بدن به لحاظ شکل ظاهری به انواع زیر تقسیم می‌شود (شکل ۳-۲):

**استخوان‌های بلند:** عمدتاً دارای یک تنه طویل و دو انتهای قطورتر از تنه هستند. (در حد فاصل هر یک از دو انتها و تنه استخوان، غضروف رشد قرار دارد که عامل رشد طولی استخوان است). مثال: استخوان‌های اندام‌های فوقانی و تحتانی بدن.

**استخوان‌های کوتاه:** این گروه از استخوان‌ها به شکل مکعب هستند. مثال: استخوان‌های کف دست و پا.

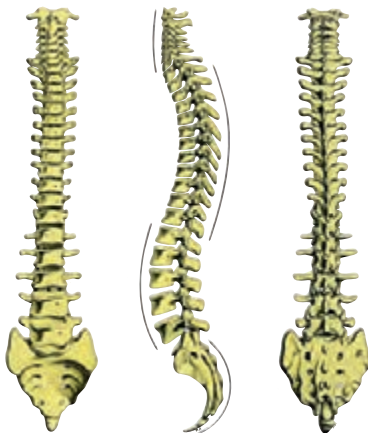
**استخوان‌های پهن:** بدون تنه و انتها بوده و مسطح هستند و سطح آنها نسبتاً پهن است. مثال: لگن، جناغ سینه. **استخوان‌های نامنظم:** این استخوان‌ها دارای شکل خاصی نیستند و با یکدیگر تفاوت زیادی دارند. مثال: ستون فقرات



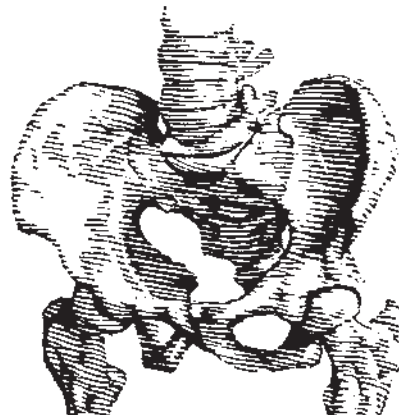
استخوان‌های کوتاه



استخوان‌های بلند



استخوان‌های نامنظم



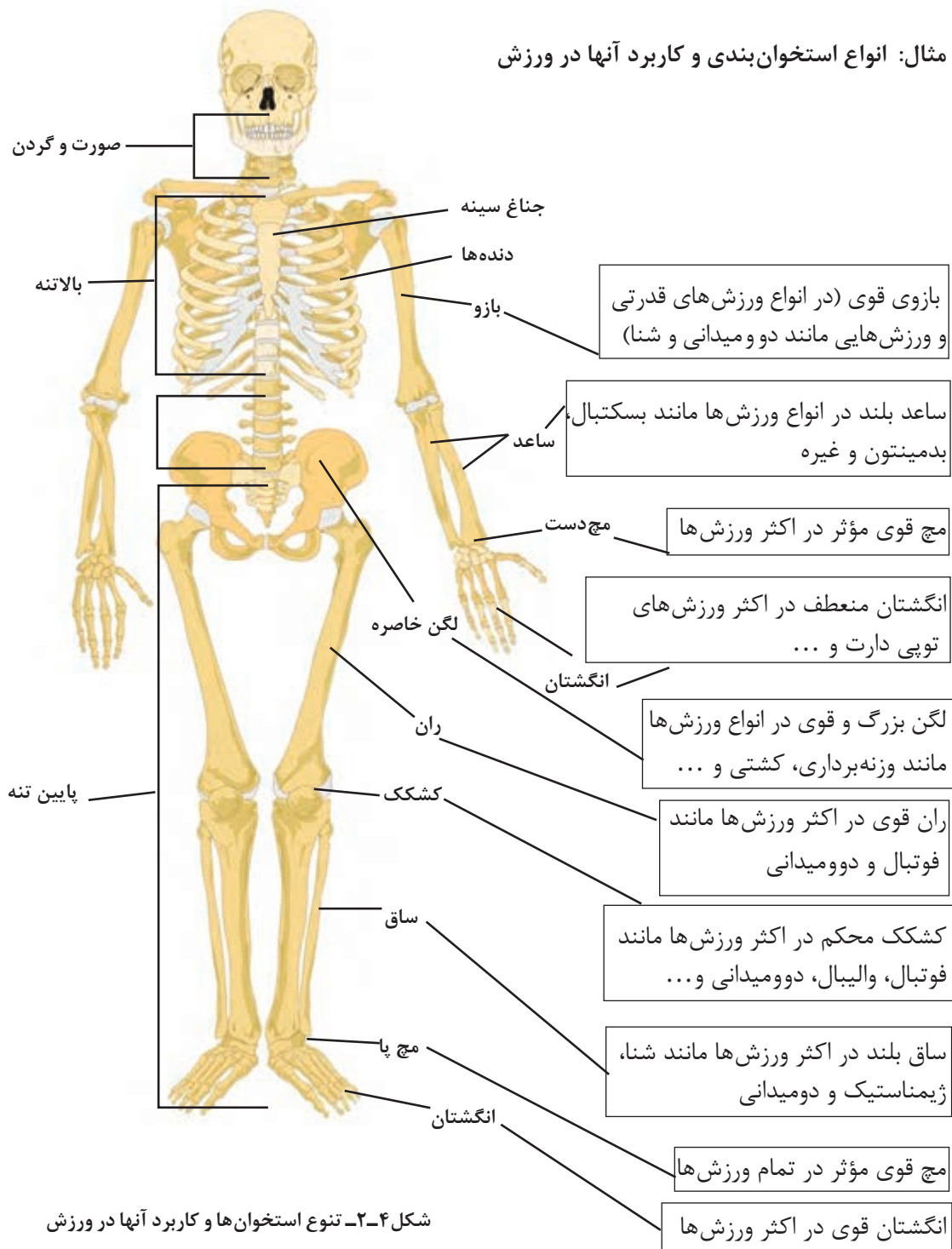
استخوان‌های پهن

شکل ۲-۳- انواع استخوان‌های بدن

### استخوان‌ها و کاربرد آنها در ورزش

با توجه به کثرت استخوان‌ها، در اینجا فقط به استخوان‌هایی که کاربرد بیشتری در ورزش دارند، اشاره می‌شود (شکل ۲-۴).

مثال: انواع استخوان بندی و کاربرد آنها در ورزش



شکل ۴-۲- تنوع استخوان ها و کاربرد آنها در ورزش

با کمک هم کلاسی خود در مورد رشته های ورزش دیگری که کاربرد استخوان ها را بیان می کنند. در کلاس بحث کنید.

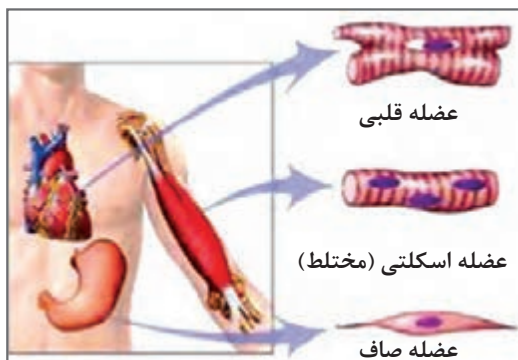
فعالیت کلاسی



آیا تاکنون به حرکت انسان‌ها و افراد اطراف خود دقت کرده‌اید؟ آیا می‌دانید چگونه اندام‌های ما مانند دست‌ها و پاها حرکت می‌کنند؟ در پاسخ به این سؤالات می‌توان گفت تبادل و همکاری استخوان‌ها و عضلات عامل حرکت است.

## عضلات<sup>۱</sup>

اندام قابل انقباضی هستند که با انقباض و انبساط خود موجب حرکات مختلف بدن می‌شوند عضلات، انرژی شیمیایی (پروتئین) را به انرژی مکانیکی (حرکت) تبدیل می‌کنند. عضلات به سه گروه طبقه‌بندی می‌شوند:



شکل ۵-۲- انواع عضلات

عضلات قلبی: غیرارادی هستند و مخصوص قلب  
 عضلات صاف: غیرارادی مانند دیواره رگ‌ها، عروق و دستگاه گوارش  
 عضلات اسکلتی: ارادی هستند مانند عضلات چهارسر ران که روی استخوان‌ها کشیده می‌شوند به دلیل اهمیت عضلات اسکلتی در فعالیت‌های ورزشی در این بخش به تشریح آن می‌پردازیم:  
 عضلات اسکلتی، بیشترین توده عضلانی بدن را به خود اختصاص می‌دهند عامل نگهداری ساختار اسکلتی، حرکت و جابه‌جایی انسان می‌شود عضلات اسکلتی حدوداً ۶۰۰ عضله است.

با کمک هم‌کلاسی خود در مورد کار و سه گروه عضله تحقیق کرده و در کلاس ارائه دهید.



## ساختمان عضله

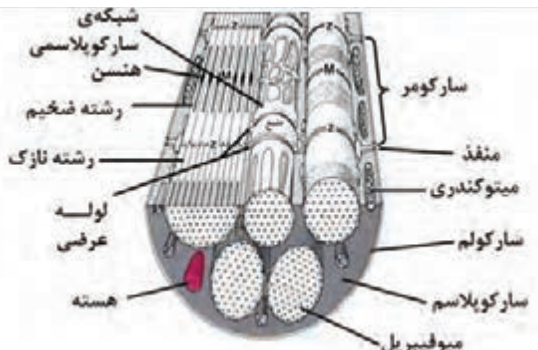
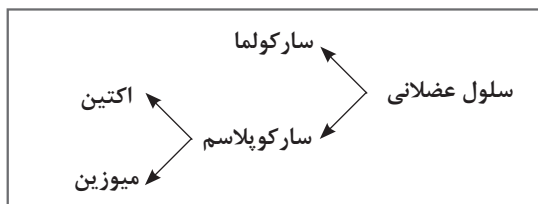
واحد ساختمانی عضله تار عضلانی نام دارد که همان سلول عضلانی است.

که از قسمت‌های زیر تشکیل شده است:

الف) غشای پلاسمای سلول عضلانی: سارکولما نام دارد؛

ب) سیتوپلاسم تار عضلانی: سارکوپلاسم<sup>۲</sup>

ج) تارچه‌های اکتین<sup>۴</sup> و میوزین<sup>۵</sup> که تارچه‌های پروتئینی هستند و در اثر لغزش این رشته‌های نازک داخل همدیگر انقباض اتفاق می‌افتد و انقباض رخ می‌دهد.



۱- Muscle

۲- Sarcolemma

۳- Sarcoplasm

۴- Actin

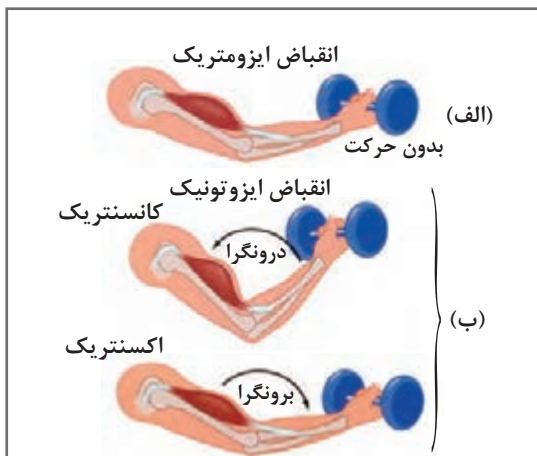
۵- Myosin

## انقباض

در فعالیت‌های ورزشی با دو نوع انقباض روبه‌رو هستید.

انقباض ایزوتونیک<sup>۱</sup>: دو نوع می‌باشد **درون‌گرا** یا **کانسنتریک**<sup>۲</sup> که طول عضله کوتاه می‌شود (شکل ب) **برون‌گرا** یا **اکسنتریک**<sup>۳</sup>: که طول عضله بلند می‌شود (شکل ب)

انقباض ایزومتریک<sup>۴</sup>: در این انقباض طول عضله تغییر نمی‌کند (شکل الف).



شکل ۶-۲- انواع انقباض عضلانی

با کمک معلم خود انواع انقباض‌های عضلانی در رشته‌های مختلف ورزشی را همراه با هم کلاسی خود بحث و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



## انواع عضلات

با توجه به اینکه در فعالیت‌های ورزشی با عضلات تنه، شکم، دست‌ها، اندام فوقانی و تحتانی بیشتر سر و کار داریم به صورت مختصر به انواع آن می‌پردازیم.

### عضلات ناحیه تنه و پشت

ردیف	نام عضله	محل آناتومیکی	عمل
۱	دوزنقه (Trapezius)	سطح وسیعی از پشت کشیده شده و روی مهره‌های هفتم تا ۱۲ پشتی که از ۴ بخش تشکیل شده	بالا کشیدن، پایین کشیدن، نزدیک کردن و چرخش استخوان کتف
۲	پشتی بزرگ (Latissimus doris)	از ناحیه پشت و کمر شروع شده از فضای زیر بغل گذشته و روی استخوان بازو می‌چسبد	نزدیک کردن و باز کردن استخوان بازو
۳	متوازی الاضلاع (Rhomboid)	از روی استخوان فقرات بر روی استخوان کتف کشیده شده	نزدیک کننده کتف
۴	راست کننده ستون فقرات (Erector spine)	دو طرف ستون فقرات	باز کردن تنه

۱- Isotonic contraction

۲- Concentric

۳- Exentric

۴- Isometric contraction





شکل ۷-۲- عضلات پشت

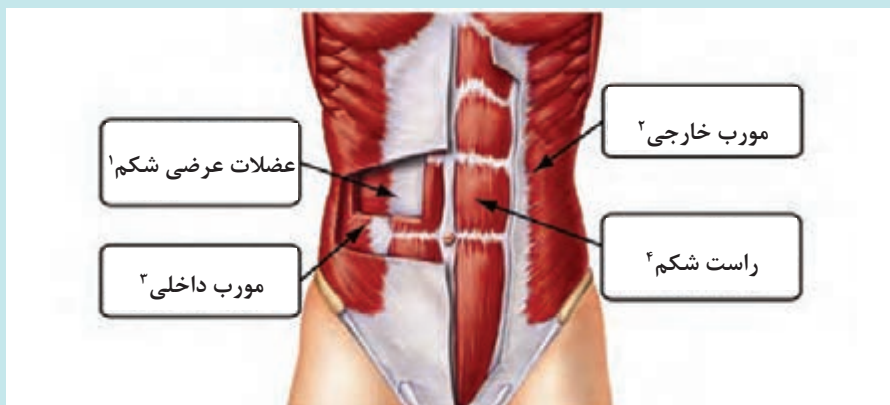
با کمک هم کلاسی خود در مورد ورزش‌های درگیر در عضلات بالاتنه بحث کنید.

فعالیت  
کلاسی



### عضلات ناحیه شکم

نام عضله	محل	عمل
شامل راست شکم، مورب شکمی، عرضی شکم	تارهای آن به صورت عمودی و افقی و مورب از پایین دنده‌ها تا بالای استخوان لگن خاصره	۱- نزدیک کننده تنه به لگن ۲- خم کردن تنه به چپ و راست



شکل ۸-۲- عضلات شکم

۱- Transverse abdominal

۲- External abdominal oblique

۳- Internal abdominal oblique

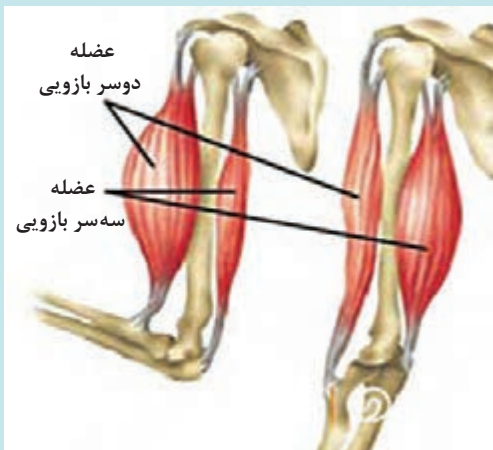
۴- Rectus abdominal



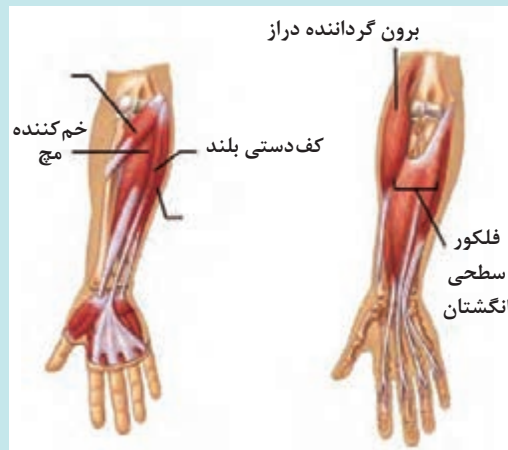
با کمک هم کلاسی خود در مورد ورزش‌های درگیر در عضلات شکم، در کلاس بحث و گفت‌وگو کنید.

### عضلات دست‌ها و ناحیه شانه

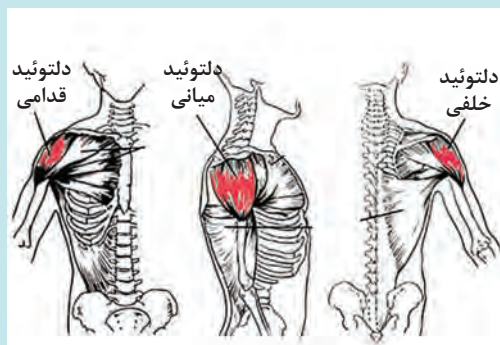
ردیف	نام عضله	محل	عمل
۱	دلتوئید <sup>۱</sup> که شامل دلتوئید جلویی <sup>۲</sup> ، دلتوئید میانی <sup>۳</sup> و دلتوئید خلفی <sup>۴</sup> است.	در ناحیه شانه از روی کمر بند شانه به روی بازو کشیده می‌شود.	دور کردن بازو، جلو آوردن بازو و عقب بردن بازو
۲	دو سر بازویی <sup>۵</sup>	جلو استخوان بازو و عضله سطحی است.	تا کردن آرنج
۳	سه سر بازویی <sup>۶</sup>	پشت استخوان بازو و قابل لمس است.	باز کردن آرنج
۴	عضلات ناحیه ساعد و بازو: درون‌گر داننده‌ها و برون‌گر داننده‌ها	در ناحیه ساعد و بازو	چرخاندن و حرکات ساعد و بازو
۵	عضلات سینه‌ای <sup>۷</sup>	عضله‌ای است بادبزی شکل که جناغ سینه و ترقوه می‌دا و به لبه خارجی استخوان بازو متصل می‌شود.	چرخش دادن بازو - نزدیک کردن و باز کردن افقی بازو



عضله ناحیه بازو



عضلات ناحیه دست و ساعد



عضله دلتوئید



عضلات سینه و دلتوئید

شکل ۹-۲

۱- Deltoid

۲- Anterior deltoid

۳- middle deltoid

۴- Posterior deltoid

۵- Biceps brachii

۶- Triceps

۷- Pectoralis



با کمک هم کلاسی خود در مورد ورزش‌های درگیر در عضلات بازو و دست در کلاس بحث کنید.

### عضلات اندام تحتانی شامل لگن، ران و ساق پا

ردیف	نام عضله	محل آناتومیکی	عمل
۱	سرینی: که سه نوع می‌باشد. بزرگ، کوچک و میانی gluteus	عضله حجیم ناحیه لگن خاصره از روی استخوان بی‌نام و خاجی و دنبالچه شروع و روی استخوان ران کشیده می‌شود.	باز شدن کامل ران و بردن به سمت عقب و پهلو
۲	چهارسر quadriceps	سطح جلویی و جانبی استخوان ران را می‌پوشاند که با یک تاندون قوی روی کشکک زانو و در نهایت روی انتهای استخوان درشت نی می‌چسبد که از چهار نوع عضله بزرگ و مشخص تشکیل شده: پهن جانبی، پهن میانی، پهن داخلی، راست رانی	باز کردن زانو
۳	همسترینگ Hamestring	در پشت استخوان ران و شامل سه عضله است: نیم غشایی، نیم وتری، دوسررانی	خم کردن زانو
۴	۱- عضلات نزدیک کننده Adductor muscles ۲- دور کننده Abductor muscles	۱- در بخش داخلی ران قرار دارد. ۲- در بخش خارجی ران قرار دارد.	نزدیک کردن ران دور کردن ران
۵	دوقلو Gastrocnemius	عضله ساق پا است. از انتهای تحتانی پشت استخوان ران تا استخوان پاشنه کشیده شده.	کشیدن انگشتان پا به سمت بیرون
۶	نعلی soleus	پشت ساق قرار دارد که همراه با عضله دو قلو با یک تاندون قوی و مشترک به نام تاندون آشیل به استخوان پاشنه می‌چسبد.	باز کننده مچ پا



با کمک هم کلاسی‌های خود در مورد عضلات اندام تحتانی و ورزش‌های مربوط به آن با عکس و تصاویر مرتبط در کلاس بحث و گفت‌وگو کنید.

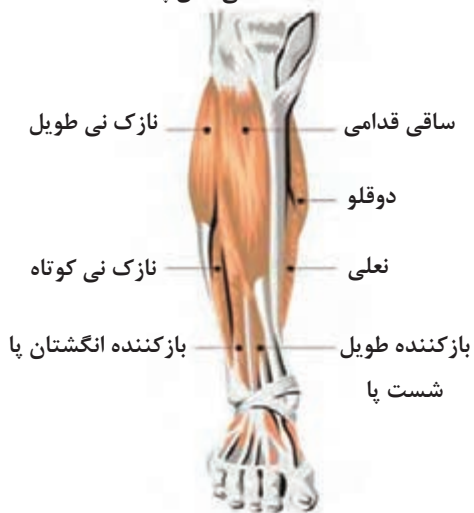


عضلات پشت ران

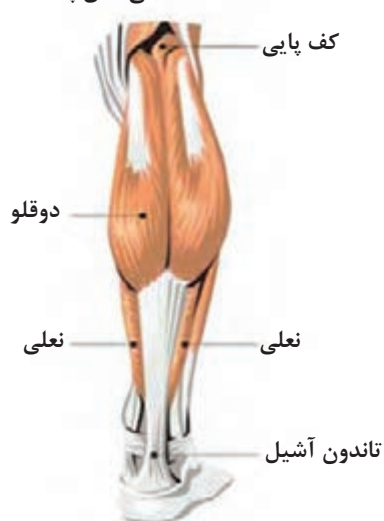


عضلات جلوی ران

عضلات قدامی ساق پا



عضلات خلفی ساق پا



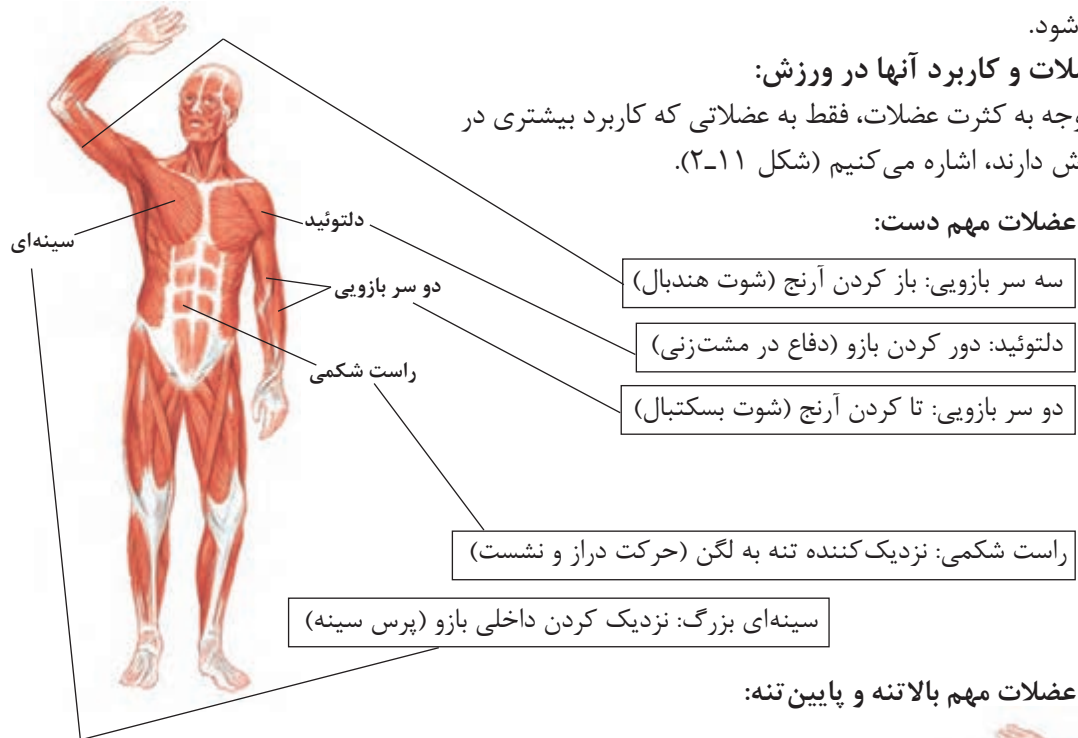
شکل ۱۰-۲- عضلات اندام تحتانی

با توجه به اینکه در تربیت بدنی با حرکات در ارتباط هستیم، عضلات مهم و کاربرد آنها در ورزش معرفی می شود.

### عضلات و کاربرد آنها در ورزش:

با توجه به کثرت عضلات، فقط به عضلاتی که کاربرد بیشتری در ورزش دارند، اشاره می کنیم (شکل ۱۱-۲).

#### عضلات مهم دست:



#### عضلات مهم بالاتنه و پایین تنه:



شکل ۱۱-۲- عضلات مهم و کاربرد آنها در ورزش

تحقیق کنید در تصاویر بالا چه رشته‌های ورزشی و چه تمریناتی را می توان در عمل عضلات قرار داد.

تحقیق







در جدول زیر با توجه به نوع ورزش، اولویت فعالیت عضلات در هر رشته را با شماره ۱ تا ۶ مشخص کنید.

عضله	والیبال	فوتبال	تیروکمان	دارت	اسکیت	کاراته
دلتوئید						
همسترینگ						
دوزنقه						
دوسربازویی						
راست شکمی						
دوقلو						

#### ۴-۲-۲- مفصل<sup>۱</sup>

محل اتصال دو یا چند استخوان، مفصل نامیده می‌شود.



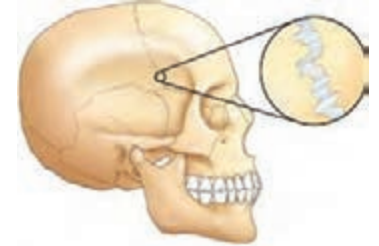


آیا تاکنون اجرای مهارت‌های ژیمناستیک را با تمام زیبایی‌ها دیده‌اید؟  
آیا حرکات شناگران در داخل آب را دیده‌اید؟  
شکی نیست که برای تسهیل حرکت اندام‌های بدن، لازم است تا قسمت‌های مختلف آن با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. این ارتباط از طریق مفاصل متحرک صورت می‌گیرد.

معمولاً در اطراف شما افرادی هستند که از مشکل حرکت در مفاصل شکایت دارند. آنها غالباً از قول پزشک ارتوپد<sup>۲</sup> می‌گویند که دچار بیماری آرتروز<sup>۳</sup> شده‌اند. این بیماری یک نوع بیماری تخریب در مفصل (التهاب، ساییدگی، خشکی و ...) است. بسیاری از افراد که تمرینات نادرست و غیراصولی انجام می‌دهند، در بزرگسالی دچار بیماری آرتروز می‌شوند، بنابراین بهتر است درست و صحیح ورزش کنید.

**مفاصل و کاربرد آنها در ورزش:**

مفاصل دارای انواع مختلفی هستند که موجب تفاوت در شکل و کاربرد آنها می‌شود (شکل ۱۲-۲).

<p><b>لولایی:</b> مانند آرنج و زانو (خم و باز شدن آرنج در شوت بسکتبال - خم و باز شدن زانو در شوت فوتبال)  <b>کروی:</b> مانند شانه و ران (چرخش شانه در آبشار والیبال - چرخش ران در ژیمناستیک)  <b>لقمه‌ای:</b> مانند مفاصل مچ دست و پا (حرکت مچ دست در بدمینتون - حرکت مچ پا در شنای قورباغه)</p>  <p>مفصل لولایی      مفصل کروی      مفصل لقمه‌ای</p> <p>شکل ۱۲-۲ الف) مفاصل متحرک (اکثر مفاصل بدن)</p>	<p>مفاصل مهم بدن</p>	
<p>مانند مفاصل اتصال لگن و برجستگی عانه و ستون فقرات</p>  <p>شکل ۱۲-۲ ب) مفصل نیمه متحرک</p>		<p>۲) مفاصل نیمه متحرک</p>
<p>مانند جمجمه</p>  <p>شکل ۱۲-۲ ج) مفصل غیر متحرک</p>		<p>۳) مفاصل غیر متحرک</p>



انواع حرکات را با ذکر نام مفاصل در کلاس با ارائه تصویر نشان دهید.

**کاربرد مفاصل در فعالیت‌های ورزشی:** بر اساس نوع مفصل نمونه‌هایی از کاربرد مفاصل در ورزش ارائه شده است.

**مفاصل متحرک:** مفصل شانه در حرکت آبشار والیبال - مفصل لگن در ژیمناستیک - مفصل زانو در دو میدانی.  
**مفاصل نیمه متحرک:** مفصل ستون فقرات در انواع پرش‌های عمودی و پرش مانعی در بالانس حرکت پا باز.  
**مفاصل غیرمتحرک:** مفاصل غیر متحرک مانند مفاصل استخوان جمجمه.

## ۳-۲- فیزیولوژی<sup>۱</sup>

یکی از نیازمندی‌های رشته تربیت بدنی آشنایی با عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن است. کاربرد این دستگاه‌ها در حرکت انسان به هنگام فعالیت ورزشی بسیار زیاد و تأثیرگذار است. از این رو آگاهی از عمل این دستگاه‌ها در بدن و نقش و ارتباط هر یک با دیگری اهمیت دارد.

**تعریف فیزیولوژی:** واژه‌ای است فرانسوی به معنی دانش مربوط به نقش ویژه اعضا و قسمت‌های مختلف بدن موجودات زنده. در فیزیولوژی سعی بر این است تا عوامل فیزیکی و شیمیایی که سبب پیدایش و توسعه زندگی است شناخته شوند و به طور کلی هدف آن مطالعه چگونگی شیوه کار بدن است. فیزیولوژی ورزش، علم بررسی اثر فعالیت‌ها و تمرینات ورزشی بر روی عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن است. با توجه به کاربرد دستگاه‌های بدن در فعالیت‌های ورزشی، در این بخش فقط به سه دستگاه، عصبی، دستگاه گردش خون (قلب و رگ‌ها) و تنفس پرداخته می‌شود.

### ۳-۲-۱- دستگاه عصبی<sup>۲</sup>

دستگاه عصبی پیچیده‌ترین و سازمان‌یافته‌ترین دستگاه بدن انسان است. این دستگاه علاوه بر تأمین ارتباط قسمت‌های مختلف بدن، باعث ارتباط انسان با محیط خارج می‌شود.

### فیزیولوژی بافت عصبی

هر بافت عصبی را یک نرون<sup>۳</sup> گویند. دستگاه عصبی از تعداد زیادی نرون تشکیل شده است. هر نرون می‌تواند اطلاعات را از نرون دیگر یا از محیط دریافت و به سلول بعدی منتقل نماید. شکل ۱۳-۲ ساختمان یک نرون را نشان می‌دهد. دستگاه عصبی به دو بخش مرکزی و محیطی تقسیم می‌شود.

**الف) بخش مرکزی:** شامل نیم کره‌های مخ، نخاع، بصل‌النخاع، پل مغزی، مخچه و مغز میانی است.

**ب) بخش محیطی:** شامل اعصابی است که ارتباط بین بخش مرکزی با سایر قسمت‌های بدن را برقرار می‌کند.

با کمک هم کلاسی‌های خود تصاویری از ۲ بخش مرکزی و محیطی دستگاه عصبی به کلاس ارائه دهید.



### کاربرد دستگاه عصبی در فعالیت‌های ورزشی

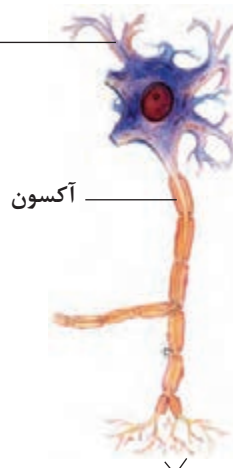
اجرای هیچ حرکت ورزشی ممکن نخواهد بود، مگر با ایجاد هماهنگی بسیار بالا در حرکت عضلات، استخوان‌ها و مفاصل. وظیفه این هماهنگی با دستگاه عصبی بدن بوده که منجر به:

– **کسب رکوردهای زمانی:** دویدن‌ها، فرارهای بازیکنان، ورزش‌های گروهی، شناکردن و... حاصل اجرای سریع و هماهنگ حرکات عضلانی، استخوانی و مفصلی می‌باشد.

– **کسب رکوردهای متراژی:** در پرتاب‌ها، پرش‌ها و شوت‌های بازیکنان ورزش‌های گروهی و... حاصل اجرای فراگیر و هماهنگ عضلات، استخوان‌ها و مفاصل می‌باشد.

– **کسب امتیازهای بالا:** حرکات ژیمناستیک‌ها، حرکات ورزش‌های رزمی کاران، شیرجه، شطرنج، دارت، و... حاصل اجرای پیچیده و هماهنگ عضلات، استخوان‌ها و مفاصل می‌باشد.

دندریت  
اکسون  
سیناپس  
دندریت



انتهای سیناپسی

شکل ۱۳-۲ ساختمان نرون

نمونه‌هایی از کاربرد دستگاه عصبی در فعالیت ورزشی، علاوه بر مثال‌های کتاب، به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



### ۲-۳-۲ دستگاه گردش خون (قلب و رگ‌ها)

دستگاه گردش خون مهم‌ترین دستگاه بدن انسان در اجرای فعالیت‌های ورزشی است. این دستگاه به کمک دستگاه گوارش و تنفس وظیفه انتقال اکسیژن و مواد غذایی به سلول‌های بدن و انتقال گازکربنیک و مواد زاید را از سلول‌ها برعهده دارد.

بین قلب خود و پمپ آب چه شباهت‌هایی می‌بینید؟ آنها را بیان کنید.  
آیا می‌دانید که این پمپ حیاتی بدن چه نقش با ارزشی در اجرای فعالیت‌های ورزشی بر عهده دارد؟

پرسش



یکی از امتیازات قهرمانان نسبت به افراد عادی، کارکرد قلب و رگ‌های خونی آنهاست. قلب یک پمپ عضلانی مخروطی شکل است که در طرف چپ سینه، بین دو شش و روی پرده دیافراگم قرار دارد. اندازه قلب هرکس به نسبت اندازه بدن او متفاوت است و یک قلب بالغ به طور متوسط دارای ۱۴ سانتی‌متر طول و ۹ سانتی‌متر عرض با وزنی در حدود ۳۰۰ گرم است. (معمول است که گفته می‌شود قلب هرکس به اندازه مشت بسته اوست).

## فیزیولوژی دستگاه گردش خون

قلب: به چهار حفره تقسیم شده است. دو حفره در بالا (دهلیزها) و دو حفره در پایین (بطن‌ها). حفره‌های فوقانی را دهلیز و حفره‌های تحتانی را بطن می‌نامند.

– **دهلیزها:** وظیفه دریافت کردن خون حاوی گاز کربنیک از شش‌ها و بدن را دارند.

– **بطن‌ها:** وظیفه تلمبه کردن خون حاوی اکسیژن از قلب به شش‌ها و بدن را دارند. بنابراین دیواره ضخیم‌تری دارند.

– **دهلیز راست، محل واریز خون سیاهرگی تمام قسمت‌های بدن است.**

– **دهلیز چپ، محل واریز خون سیاهرگی شش‌هاست.**

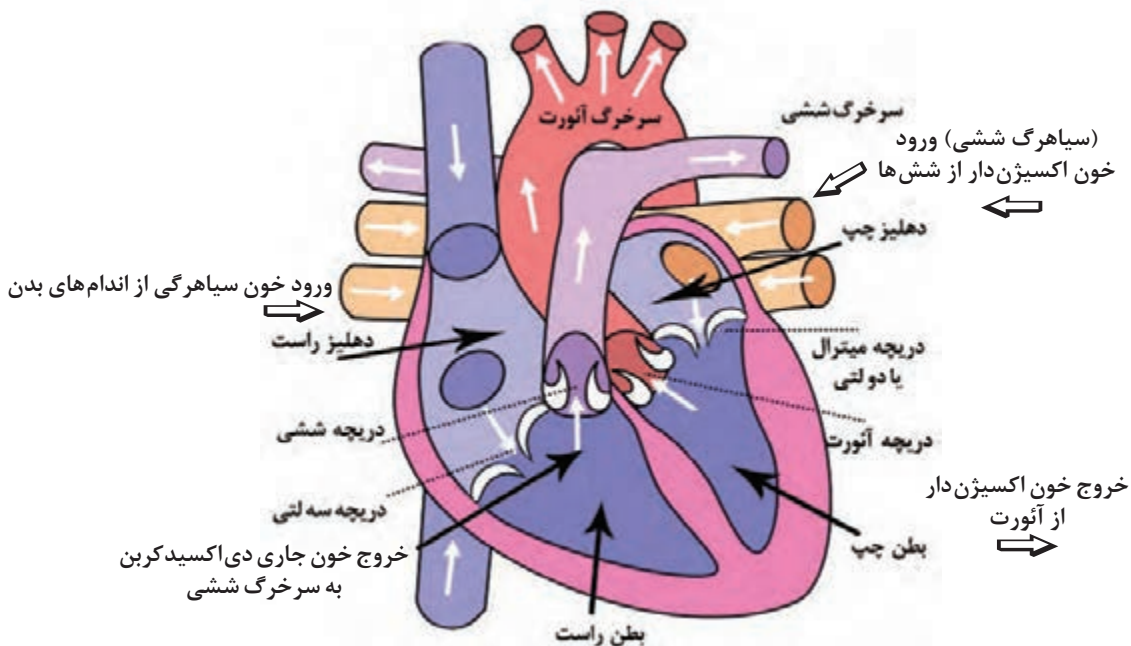
– **بطن راست، وظیفه خارج کردن خون سرخرگی از بطن راست به سرخرگ ششی برعهده دارد.**

– **بطن چپ، وظیفه خارج کردن خون از بطن چپ به سرخرگ آئورت را برعهده دارد.**

در قلب چند حفره وجود دارد؟

در قلب چند دریچه وجود دارد؟

پرسش



شکل ۱۴-۲- برش عضله قلب، بطن‌ها، دهلیزها و رگ‌های خونی

با استفاده از پوستر و تصویر قلب، کار دستگاه گردش خون را در کلاس برای هم‌کلاسی‌های خود نشان دهید.

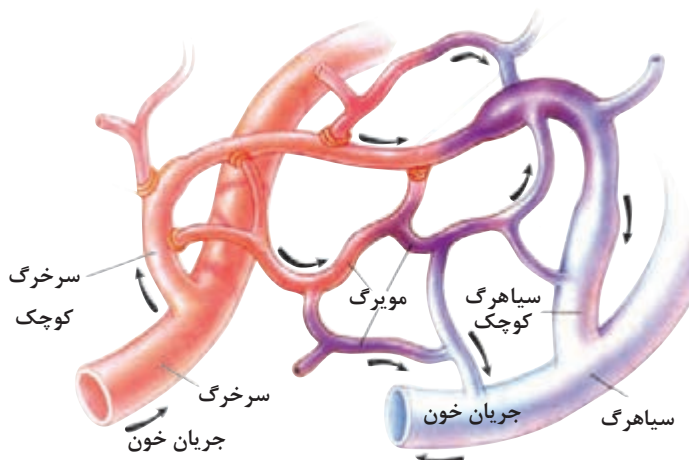
فعالیت کلاسی



- دریچه‌های قلب
- ۱- دریچه دو لتی: راه ورود خون از دهلیز چپ به بطن چپ
  - ۲- دریچه سه لتی: راه ورود خون از دهلیز راست به بطن راست
  - ۳- دریچه ششی: راه خروج خون از بطن راست به سرخرگ ششی (شش‌ها) در بطن راست
  - ۴- دریچه آئورت: راه خروج خون از بطن چپ در بطن چپ



با کمک هم کلاسی‌های خود تحقیق کنید که در کدام یک از فعالیت‌های ورزشی، قلب بیشترین نقش را دارد؟ نتیجه را به کلاس ارائه دهید.



**رگ‌های خونی قلب:** رگ‌های خونی قلب، لوله‌های مداربسته‌ای هستند که خون را از قلب به سلول‌ها و شش‌ها رسانده و مجدداً به قلب باز می‌گردانند. این رگ‌ها شامل سرخرگ‌ها، سیاهرگ‌ها<sup>۲</sup> و مویرگ‌ها<sup>۳</sup> هستند. مویرگ‌ها محل تبادل مواد بین خون و سلول‌های بدن می‌باشند (شکل ۲-۱۵).

شکل ۲-۱۵- شبکه رگ‌های خونی قلب

### ۲-۳-۲- دستگاه تنفس<sup>۴</sup>

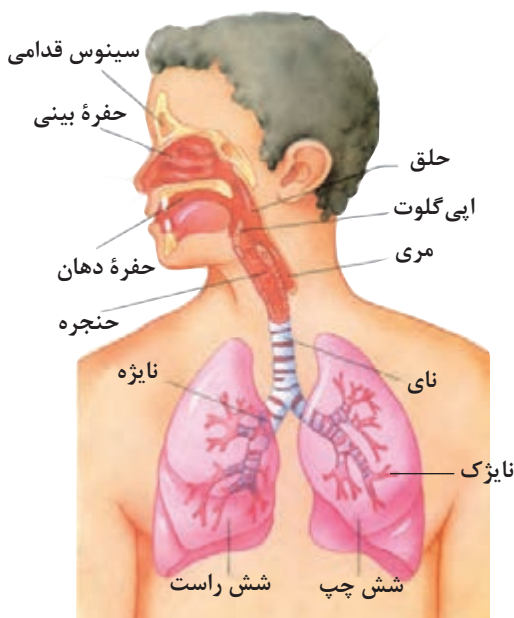
دستگاه تنفسی یکی دیگر از مهم‌ترین دستگاه‌های بدن در اجرای مطلوب فعالیت‌های هوازی و غیرهوازی ورزشی می‌باشد و این دستگاه عمل تبادل گازها بین اتمسفر<sup>۵</sup> و سلول‌های بدن را انجام می‌دهد.

**فیزیولوژی دستگاه تنفس:** دستگاه تنفس شامل تعدادی مسیره‌های تنفسی است که ضمن تصفیه هوای ورودی، آن را به درون ریه‌ها و نهایتاً به کیسه‌های هوایی که محل تبادل گازها است، هدایت می‌کند (شکل ۲-۱۶).

### کاربرد دستگاه تنفس در فعالیت‌های ورزشی

با توجه به اینکه تأمین اکسیژن و دفع دی‌اکسید کربن در عمل دم و بازدم ورزشکاران با سرعت و عمق بیشتری انجام می‌شود، این شناخت اندام‌های دستگاه تنفس و بهبود عملکرد آنها یکی از زمینه‌های تأثیرگذار در موفقیت‌های ورزشی است.

شکل ۲-۱۶- اندام‌های دستگاه تنفسی



تلاش کنید که به ساده‌ترین شکل، ترکیب کارکرد دستگاه گردش خون و تنفس را ترسیم کنید.





## ۴-۲- روان‌شناسی ورزشی<sup>۱</sup>

پرسش



به نظر شما آیا در ورزش علاوه بر جسم، باید به روان فرد نیز توجه نمود؟ چرا؟  
از علم روان‌شناسی چه می‌دانید؟

میل به شناخت و کنجکاوی در انسان، ذاتی و از دیگر موجودات زنده بسیار قوی‌تر است. انسان، علاقه زیادی به داشتن آگاهی از توانمندی‌ها و نیازهای بدنی و روانی خود و دیگر هموعان دارد تا بر اساس این آگاهی‌ها، دارای زندگی سالم، شاداب و موفق‌تری باشد. به تعبیر دیگر، انسان علاقه‌مند است که بداند کدام رفتار<sup>۲</sup> او در ارتباط با دیگران پسندیده‌تر است و چگونه برخورد کند تا رفتارش در رابطه با دیگران مؤثرتر باشد؟ او می‌خواهد بداند که در موقعیت‌های خاص از دیگران چه انتظاراتی باید داشته باشد؟ زیرا عمل و رفتار دیگران در چگونگی زندگی و خوشبختی او اثر دارد. میل به درک این آگاهی‌ها از کودکی تا پایان عمر ادامه دارد. علمی که، دانش مربوط به چگونگی رفتار موجودات زنده و به‌خصوص انسان را بررسی می‌کند روان‌شناسی می‌نامند.

روان‌شناسی یکی از شاخه‌های علوم تجربی است و به طور کلی به مطالعه رفتار و فرایندهای روانی موجودات زنده می‌پردازد. منظور از رفتار، کلیه حرکات، اعمال قابل مشاهده مستقیم (فعالیت روزمره افراد) و غیرمستقیم (هیجانان یا احساسات درونی افراد) می‌باشد.

پرسش



چند نوع رفتار را به تفکیک قابل مشاهده مستقیم و غیرمستقیم در چند نمونه موجود زنده (گیاهان، جانوران و انسان) نام ببرید.  
به نظر شما رفتار فقط مختص عمل و کردار در زندگی روزمره است؟

فعالیت‌های ورزشی هم به‌عنوان یک نوع رفتار در فضاهای ورزشی و تحت مقررات خاص قابل بررسی است. بنابراین می‌توان گفت که نیاز به بررسی رفتار ورزشی در قالب علم روان‌شناسی ورزشی امری ضروری است. **روان‌شناسی ورزشی**<sup>۱</sup>: علم مطالعه رفتار در ورزش و تأثیرات عوامل روان‌شناختی بر عملکرد ورزشکاران در موقعیت‌های مختلف می‌باشد.

روان‌شناسی ورزشی کاربردی، با آموزش و راهنمایی‌های روان‌شناختی می‌تواند موجب ارتقا و توسعه کیفیت عملکرد ورزشی ورزشکاران شود، و روش‌هایی مانند تصویرسازی ذهنی<sup>۳</sup> و «آرام‌سازی»<sup>۴</sup> از این دست می‌باشند. با توجه به رفتارهای پیچیده در موقعیت‌های مختلف ورزشی نیاز به تخصص خاص و حرفه‌ای در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین باید بدانیم که روان‌شناس ورزش فردی مجرب و حرفه‌ای است که قادر است عوامل روان‌شناختی مختلفی را که بر محرک‌های ورزشی و فعالیت مربی اثرگذار است، مشاهده، توصیف و تفسیر نماید.

روان‌شناس ورزشی می‌تواند افرادی را که دارای مشکلات رفتاری در ورزش هستند مورد حمایت قرار دهد. بیشترین تأکید این حرفه کمک آنها به توسعه مهارت‌های روان‌شناختی ورزشکاران است و اخیراً روان‌شناسان جزو کادر فنی تیم‌ها فعالیت دارند و نتایج حاصل از این حرفه در موفقیت تیم‌ها اثرات قابل ملاحظه‌ای داشته است.

تحقیق کنید و چند مورد از عوامل روانی مهم در ورزشکاران را به کلاس معرفی کنید.

فعالیت  
کلاسی ۱



یک فیلم از یک تکنیک روان‌شناختی ورزشی (مانند آرام‌سازی و...) از منابع موجود و معتبر تهیه و در گروه‌های خود اجرا نمایید.

فعالیت  
گروهی ۲



## ۵-۲- بهداشت و سلامت<sup>۲</sup>

تا چه اندازه اصول بهداشتی را رعایت می‌کنید؟  
آیا رعایت این اصول برای سالم ماندن کافی است؟  
تا چه اندازه با بهداشت و سلامتی آشنایی دارید؟  
ارتباط بهداشت با ورزش کردن را می‌دانید؟

پرسش



گرچه معمولاً دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف یکدیگر به کار می‌روند، اما کاملاً دارای مفاهیم متفاوتی هستند.

سلامتی، در گذشته صرفاً به عدم وجود بیماری اطلاق می‌شد، اما امروزه، سلامتی را در سه بعد جسم، روان و اجتماع مورد بررسی قرار می‌دهند و «سازمان بهداشت جهانی»<sup>۳</sup>، سلامتی را چنین تعریف می‌کند: سلامتی عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو. از طرفی بهداشت که از ترکیب دو کلمه به + داشت تشکیل شده، به معنای نگهداشتن سلامت و «تندرستی»<sup>۴</sup> به کار می‌رود و تعریف آن عبارت است از:

کلیه فعالیت‌هایی که می‌توان برای نگهداشتن و ارتقای سلامتی انجام داد.  
بنابراین متوجه می‌شویم که برای حفظ سلامتی، رعایت اصول بهداشتی امری ضروری است.

تحقیق کنید که نقش ورزش و فعالیت‌های ورزشی در حفظ و ارتقای سلامتی چیست؟  
- اصول بهداشتی ورزشی را که می‌توان برای حفظ سلامتی به کار برد در کلاس ارائه و بیان کنید؟

فعالیت  
کلاسی



## ورزش و سلامتی

عوامل مؤثر بر سلامتی در دو دسته تقسیم‌بندی شده‌اند که ضمن توضیح آنها، ارتباط هر یک با ورزش بیان می‌شود.

## ۱- عوامل ژنتیکی و فردی<sup>۱</sup>

### ۲- عوامل محیطی

**عوامل ژنتیکی و فردی:** این عامل بستگی زیادی به «سبک زندگی»<sup>۲</sup> افراد دارد.

سبک زندگی، به روش زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی گفته می‌شود و به‌عنوان دستورالعملی برای سازگاری فرد با ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و اقتصادی محیط در زندگی روزمره به کار می‌رود. انتخاب «سبک زندگی» **توأم با فعالیت‌های ورزشی**، می‌تواند موجب سازگاری مؤثرتر فرد با ابعاد سلامتی (جسمانی، روانی و اجتماعی) شود.

بنابراین رعایت اصول بهداشتی در «سبک زندگی» توأم با ورزش می‌تواند موجب حفظ و ارتقای سلامتی افراد گردد. این اصول بهداشتی را می‌توان در فعالیت‌های بهداشتی، قبل، حین و بعد از فعالیت‌های ورزشی خلاصه کرد. مثال‌هایی از این نوع فعالیت‌ها، به شما در حفظ و ارتقای سلامتی کمک می‌کند.

#### انواع فعالیت‌های بهداشتی عبارت است از:

##### الف) فعالیت‌های بهداشتی قبل از ورزش

- رعایت حداقل ۳ ساعت فاصله غذا خوردن با فعالیت‌های ورزشی
- استراحت کافی قبل از انجام فعالیت‌های سنگین
- اطمینان از برخورداری از سلامت کامل برای انجام فعالیت‌های ورزشی
- گرم کردن مناسب بدن قبل از انجام فعالیت‌های ورزشی
- آمادگی روانی لازم برای انجام فعالیت‌های ورزشی

##### ب) فعالیت‌های بهداشتی حین ورزش:

- استفاده از کفش مناسب و پوشاک ورزشی مناسب (نخی) برای تبادل هوا و حفظ دمای بدن
- انجام فعالیت ورزشی با حضور مربیان مجرب و کارآموده
- قطع فعالیت‌های ورزشی با بروز هرگونه عوارض جسمی یا آسیب‌دیدگی
- رعایت اصل «بازی جوانمردانه» با هم تیمی‌ها

##### ج) فعالیت‌های بهداشتی بعد از ورزش

- استفاده از دوش آب گرم و شست‌وشوی کامل بدن
  - سرد کردن مناسب بعد از انجام فعالیت‌های ورزشی
  - شست‌وشوی کلیه پوشاک ورزشی بعد از انجام ورزش
- عوامل محیطی:** این عوامل که بیشتر مسئولیت آن متوجه سازمان‌ها و نهادهای دولتی و عمومی است از طریق توسعه «سلامت عمومی» به حفظ و ارتقای سلامت افراد جامعه کمک می‌کند. عواملی نظیر آلودگی هوا، آلودگی صوتی و امنیت اجتماعی از این دست می‌باشند. در رابطه با ورزش، عوامل فوق می‌تواند بر توسعه سازمان‌های دولتی و عمومی اعمال شود.

فهرستی از فعالیت‌های روزمره زندگی خود را تهیه و بررسی کنید که آیا سبک زندگی سالمی دارید. نتیجه این بررسی را به کلاس ارائه دهید و در مورد آن بحث کنید.

فعالیت  
کلاسی ۱



فهرستی از مثال‌های فعالیت‌های ورزشی بهداشتی، قبل، حین و بعد از ورزش را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی ۲



به نظر شما وقتی بچه‌ها در خیابان مشغول بازی فوتبال هستند چه خطراتی آنان را تهدید می‌کند؟ چگونه می‌توان از این خطرات پیشگیری کرد؟ آیا می‌دانید رعایت اصولی که از خطرات پیشگیری کند یا اصول ایمنی چیست؟

پرسش



**تعریف ایمنی!** مجموعه اقداماتی است که از آسیب‌دیدگی جانی و ضرر و زیان مادی افراد پیشگیری می‌کند. در واقع با رعایت اصول ایمنی، شرایط یا موقعیت‌هایی ایجاد می‌شود که به حذف حادثه یا به حداقل رساندن عوارض آن منجر می‌شود. در حال حاضر با پیشرفت‌هایی که در تمام زمینه‌ها صورت گرفته نقش ایمنی بسیار اهمیت دارد.

هرجا فعالیت شدید بدنی وجود داشته باشد احتمال بروز آسیب نیز وجود دارد.

**هدف از ایمنی در ورزش:** اقدام پیشگیرانه‌ای است که میزان بروز آسیب‌های جزئی مانند کوفتگی‌ها، پیچ‌خوردگی‌ها و کشیدنی‌های جزئی عضلانی را کاهش دهیم و آسیب‌های جدی‌تر به کلی حذف شود.

**اصول پیشگیری از آسیب‌های ورزشی در یک برنامه خوب ایمنی عبارت است از:**

■ **حمایت پزشکی:** حصول اطمینان از سلامت فرد قبل از انجام فعالیت ورزشی.

■ **رفتار ورزشکار:** آشنایی ورزشکاران، توسط مربی، با فعالیت‌هایی که می‌تواند باعث بروز آسیب‌های ورزشی شود.

■ **محیط ایمن:** مربیان و مجریان مسابقات باید قبل از تمرین و مسابقه مطمئن شوند که تمام اماکن و فضاهای ورزشی، وسایل و تجهیزات ورزشی ایمن هستند.

■ **آمادگی ورزشکاران:** مربیان باید مطمئن باشند که قبل از انجام فعالیت‌های ورزشی از آمادگی مطلوب جسمی و روحی برخوردار هستند.

## شعار ایمنی در ورزش

مواظب سلامت خود باش و از سلامت سایر ورزشکاران لذت ببر.

استفاده مناسب از کمک‌های اولیه می‌تواند به ایمن‌تر کردن فضای ورزشی کمک شایانی نماید.

نکته





در یک محیط ورزشی، اصول ایمنی را به صورت فهرست وار ارائه دهید. اصول ایمنی، جهت شنا کردن بی خطر در دریا را به صورت فهرست وار در کلاس ارائه نمایید.



تحقیق کنید و تفاوت ایمن و امنیت<sup>۱</sup> را در کلاس به بحث بگذارید.

## ۶-۲- حقوق ورزشی<sup>۲</sup>



تا چه اندازه با معنی کلمه حق آشنا هستید، چند نمونه آن را مثال بزنید.

تاکنون به معنای واژه «حق» توجه کرده‌اید؟ در زندگی روزمره بارها این عبارت را به کار برده‌اید، در جملاتی نظیر «این نمره حق من نبود» یا «من حق دارم بدانم چرا در تیم انتخاب نشده‌ام» و بسیاری جملات دیگر. اما چقدر در مورد حق و حقوق فردی و اجتماعی خود اطلاع دارید؟ در جامعه ورزشی هم بحث حق و حقوق، بحث بسیار مهمی است که کمتر به آن پرداخته شده است. قبل از شروع مطالب تخصصی این بحث، به نظر شما چرا باید با موضوع حقوق ورزشی آشنا شوید؟ حقوق ورزشی چه اهدافی را در حوزه ورزش دنبال می‌کند؟

## اهداف حقوق ورزشی

- افزایش آگاهی جامعه ورزش از حدود قانونی در ورزش.
- استفاده و کاربرد دانش لازم در جهت پیشگیری از وقوع حوادث ورزشی.
- تشریح وظایف و اختیارات مسئولان ورزش از بُعد حقوقی، اعم از مدیران، مربیان، داوران، ورزشکاران و ...
- آگاهی از تدابیر حقوقی قبل و بعد از وقوع حوادث ورزشی.



به طور کلی: مهم‌ترین هدف، حفظ سلامت جسمانی، روانی و اخلاقی جامعه ورزش در رابطه با مسئولیت‌های قانونی می‌باشد.

**حقوق ورزشی یا حقوق ورزش یکی از گرایش‌های علم حقوق است که به بررسی حقوقی حوادث در ورزش می‌پردازد (شکل ۱۷-۲).**

نکته

**حوادث ورزشی** به بررسی جرائم<sup>۱</sup> یا شبه جرائمی که توسط جامعه ورزش اعم از ورزشکاران، معلمان، مربیان، مدیران اماکن و سازمان های ورزشی، تماشاگران، سازندگان و تولیدکنندگان لوازم و تجهیزات و امثال آن که به طور مستقیم یا غیرمستقیم در رابطه با ورزش روی می دهد، می پردازد (شکل ۱۸-۲).



شکل ۱۸-۲- حوادث ناشی از اجرای تکنیک های ورزشی



شکل ۱۷-۲- حوادث در زمین بازی

نکته

گستره کمی و کیفی در موضوع حقوق ورزشی، می تواند در سلامتی، جان، اموال، حیثیت و سایر حقوق قانونی اشخاص حاضر در محدوده ورزش باشد.



حال که تاحدودی با موضوع حقوق ورزشی آشنا شدید باید به این نکته مهم توجه کنید که:

نکته

- به موجب ماده ۵۹ قانون مجازات اسلامی:  
حوادث ناشی از عملیات ورزشی، در صورتی که در راستای اجرای مقررات ورزشی باشد، به هر نتیجه ای که منجر شود، جرم به حساب نمی آید.



بنابراین: رعایت قوانین و مقررات ورزشی **اولین و مهم ترین شرطی** است که قانونگذار برای قضاوت در خصوص جرم واقع شده مورد توجه قرار می دهد.

نکته

ضرب و جرح از سوی ورزشکاران و سایر دست اندرکاران ورزشی، حتی در زمین های ورزشی، مشمول معافیت قانونی نیست، بنابراین جرم محسوب شده و فرد مرتکب جرم، مجازات خواهد شد (شکل ۱۹-۲).







شکل ۱۹-۲- ضرب و جرح از سوی ورزشکاران

با توجه به اهمیت حقوق ورزشی و آشنایی بیشتر با تاریخچه ورزشی، در گروه‌های مختلف به جمع‌آوری تاریخچه حقوق ورزشی در اسلام، ایران و جهان اقدام کنید و به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



## پیشگیری از بروز حوادث ورزشی

در حقوق ورزشی علاوه بر رسیدگی به اختلافات و بررسی حوادث، به مواردی جهت پیشگیری از بروز حوادث توجه می‌شود. به برخی از این موارد توجه کنید:

۱- نظارت مستمر و دقیق داوران بر فعالیت‌های ورزشی ورزشکاران، یک تکلیف است که می‌تواند مانع بروز حادثه شود.



۲- پلیس براساس وظیفه قانونی خود، می‌تواند از وقوع جرائم جلوگیری کند. تصور در انجام این وظیفه، در ورزشگاه‌ها می‌تواند فاجعه‌آفرین باشد (شکل ۲۰-۲).

شکل ۲۰-۲- حضور پلیس در ایجاد نظم در مسابقات

۳- نظارت بر فعالیت‌های ورزشی ورزشکاران براساس ویژگی‌های ورزشکار، نوع ورزش، میزان مهارت و امثال آن، توسط مربیان ورزش و معلمان تربیت بدنی از عوامل پیشگیری از بروز حوادث است (شکل ۲۱-۲- الف و ب).

۴- یکی از تکالیف مربیان ورزش و معلمان تربیت بدنی در آموزش فعالیت‌های ورزشی، توجه به متناسب بودن فعالیت‌ها، از نظر سن، قد، وزن و... شاگردان است. این امر عامل مهمی در پیشگیری از حوادث ورزشی است.



شکل ۲۱-۲ (ب) نظارت مربی در مسابقه



شکل ۲۱-۲ (الف) نظارت معلم در کلاس درس تربیت بدنی

۵- نظارت بر ایمنی مکان ورزشی و مرغوب بودن وسایل ورزشی، توسط عوامل فنی، قبل از شروع فعالیت از عوامل پیشگیری حوادث ورزشی است.

به گروه‌های مختلف تقسیم شوید و برای موارد ارائه شده در خصوص پیشگیری، تصاویر دیگری را جمع‌آوری و به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



با توجه به اینکه ورزش بالقوه، می‌تواند خطرآفرین باشد، علاوه بر رعایت اصول ایمنی جهت پیشگیری از حوادث ورزشی، باید به احتمال بروز آن نیز توجه شود. فقدان وسایل کمک‌های اولیه و عدم آگاهی به اعمال آن، سلامت ورزشکاران را در معرض خطر جدی قرار داده و می‌تواند موجبات مسئولیت‌های قانونی را برای معلم تربیت بدنی و مربی ورزش فراهم آورد.

### حکمیت در اختلافات ورزشی

حکمیت یا «داوری»<sup>۱</sup> از نظر حقوقی به این معناست که: طرفین قرارداد<sup>۲</sup> یا دعوی، می‌توانند توافق کنند که برای حل اختلافات احتمالی یا فعلی به جای ارجاع به محاکم دادگستری، از طریق داور یا حکم مرضی‌الطرفین (هر دوطرف راضی به او هستند) مسائل را حل و فصل کنند. آیا با حکمیت یا مرجع رسمی بین‌المللی ورزشی آشنا هستید؟



مرجع رسمی بین‌المللی در موضوعات ورزشی CAS<sup>۳</sup>، نام دارد.

✓ مقرر CAS در لوزان سوئیس است.

✓ CAS نهادی مستقل است و به هیچ سازمان ورزشی وابسته نیست.

✓ این دیوان در سال ۱۹۸۳ تأسیس شد و ۱۵۰ نفر حکم از ۳۷ کشور دارد که هر یک دارای آگاهی‌های تخصصی حکمیت و حقوق ورزشی هستند.



آیا تاکنون فرم گزارش حوادث ورزشی را دیده‌اید؟ یک نمونه از فرم گزارش حادثه، در اینجا ارائه شده است. با همکاری هنرآموز، براساس یک حادثه تخیلی، آن را تکمیل کرده و با مفاد آن آشنا شوید.

### «فرم گزارش حادثه»

۱- مشخصات مصدوم: نام	نام خانوادگی	آدرس
۲- مشخصات ظاهری: رنگ مو	رنگ چشم:	وزن (به طور تقریبی)
۳- آدرس محل حادثه: شهرستان	خیابان	کوچه
۴- نام محل حادثه: مکان آموزشی	دانشگاه	مدرسه راهنمایی
باشگاه	ورزشگاه	دبستان
۵- زمان وقوع حادثه: ساعت	روز	ماه
۶- مشخصات مربی یا سرپرست حاضر در محل حادثه:	اردو	غیره
۷- نوع صدمه: مرگ	شکستگی اعضا	خفگی
دررفتگی	پارگی و خونریزی	تورم
۸- چه کسانی در لحظه وقوع حادثه در محل شاهد بوده‌اند؟	ضربه مغزی	اغما
۹- چگونگی وقوع حادثه اختصاراً توضیح داده شود.	استفراغ	(عضو نام برده شود)
۱۰- در صورتی که حادثه بر اثر نقص اسباب، لوازم، زمین، وسایل شخصی و غیره بوده است، توضیح داده شود.		
۱۱- آیا پس از وقوع حادثه کمک‌های اولیه اعمال شده است یا خیر؟ به چه میزان و توسط چه اشخاصی؟		
۱۲- در صورتی که مصدوم به مرکز درمانی منتقل گردیده پس از چه مدت زمانی از لحظه وقوع حادثه این انتقال صورت گرفته است؟		
۱۳- مصدوم با چه وسیله‌ای به مرکز درمانی منتقل شده است؟		
آمبولانس	اتومبیل	سایر وسایل
۱۴- نحوه انتقال مصدوم از محل حادثه به داخل آمبولانس، وسیله دیگر:		
برانکار	گرفتن دست‌ها و پاها	انداختن روی دوش
۱۵- میزان تقریبی خسارات مالی و مشخصات اشیای زیان دیده		با پای خود
۱۶- توضیحات اضافی		
مشخصات تنظیم کننده گزارش	امضا	تاریخ
مشخصات رئیس یا سرپرست محل حادثه	امضا	تاریخ

## ارزشیابی

- ۱ انواع استخوان را از نظر شکل ظاهری مقایسه کنید و توضیح دهید.
- ۲ عملکرد استخوان، عضلات و مفاصل را باهم مقایسه کنید و توضیح دهید.
- ۳ شکل واحد ساختمانی پیچیده‌ترین و سازمان‌یافته‌ترین دستگاه بدن انسان را تحلیل کنید.
- ۴ عضلات بزرگ درگیر در فعالیت‌های ورزشی از دیدگاه شما کدام‌اند، آنها را در جدولی بنویسید.
- ۵ انواع انقباض را با ذکر ۲ مثال در ورزش‌های جسمانی حرکتی بنویسید. (برای هر انقباض ۲ مثال ورزشی)
- ۶ روان‌شناسی ورزشی را توضیح دهید. چه روش‌هایی برای آمادگی روانی ورزشکار پیشنهاد می‌کنید؟
- ۷ نقش روان‌شناسی ورزشی در یک تیم چیست؟
- ۸ تعاریف مربوط به بهداشت و سلامت را به‌طور عام و در ارتباط با ورزش بررسی کنید.
- ۹ چه توصیه‌های بهداشتی برای قبل، حین و بعد از ورزش پیشنهاد می‌کنید؟
- ۱۰ ایمنی در ورزش را با ذکر مثالی بیان کنید.
- ۱۱ حقوق و حقوق ورزشی را با ذکر مثالی در ورزش بیان کنید.
- ۱۲ نقش مربیان در حقوق ورزشی را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

ارزشیابی شایستگی مبانی علوم پایه در تربیت بدنی

نمره	شاخص تحقق	نتایج موردانتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	عنوان پودمان
۳	نام‌گذاری کامل اجزای مختلف بدن و ارتباط فیزیولوژیک و کاربرد آنها در ورزش	بالاتر از حد انتظار	کاربرد علوم پایه در اجرای فعالیت‌های ورزشی	۱- طبقه‌بندی اجزای اندام‌های مختلف بدن و کاربرد آناتومی و فیزیولوژی در تربیت بدنی ۲- تعیین عملکرد اجزای مختلف بدن از نظر اصول فیزیولوژیکی و کاربرد استخوان‌ها و عضلات در ورزش	پودمان ۲: مبانی علوم پایه در تربیت بدنی
۲	نام‌گذاری تعدادی از اجزای مختلف بدن و ارتباط فیزیولوژیک و کاربرد آنها در ورزش	در حد انتظار			
۱	نام‌گذاری اجزای مختلف بدن	پایین تر از انتظار			
					نمره مستمر از ۵
					نمره شایستگی پودمان
					نمره پودمان از ۲۰

پودمان: ۲

درس: دانش فنی پایه

رشته: تربیت بدنی

## پودمان ۳

### مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی



کاربرد و مقایسه انواع اماکن ورزشی



## ۱-۳- فضاها و مکان‌ها و وسایل و تجهیزات ورزشی

آیا تاکنون به واژه مکان توجه کرده‌اید؟ می‌دانید هر مکانی دارای یک فلسفه خاص است. برای نمونه، فلسفه احداث اماکن مذهبی، تجمع افراد در یک محل برای راز و نیاز با پروردگارشان است یا در احداث اماکن آموزشی افراد دور هم جمع می‌شوند تا گروهی بیاموزند و گروه دیگر آموزش دهند. یا گروهی مسابقه بدهند و گروهی تماشاکنند. به نظر شما فلسفه احداث اماکن ورزشی چیست؟  
- با کمک هنرآموز خود، نظرات را جمع‌بندی و تحلیل کنید.

فعالیت  
کلاسی



به گروه‌های مختلف تقسیم شوید و انواع مکان‌هایی را که می‌شناسید، دسته‌بندی کنید و برای هر کدام دو مثال ارائه دهید، سپس جدول زیر را کامل کنید.

...	....	آموزشی	مذهبی	ورزشی	نوع مکان / نام مکان
					۱
					۲



شکل ۱-۳- انواع اماکن ورزشی، مذهبی، ...

جهان ما روز به روز پیشرفت می‌کند و واژه‌های «مشخص»، «مشخصه» و «تخصیص» مفهوم بیشتری در زندگی ما پیدا می‌کنند.

از آنجایی که در گذشته اعضای یک خانواده همگی در یک اتاق مشترک زندگی می‌کردند اما امروزه هر یک یا افراد درخواست تخصیص یک اتاق مستقل، یا حداقل یک فضای مشخص برای خود را دارند. بیمارستان‌ها در گذشته‌های دور همه بیماران خود را در سالن‌های بزرگی که به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم می‌شد، درمان می‌کردند و حتی پزشکان عمومی، بیماران مشخصی را تحت درمان قرار می‌دادند. اما امروزه برای هر یک یا چند بیمار یک اتاق تخصصی در نظر گرفته می‌شود.

پرسش

به نظر شما اماکن ورزشی نیز در سیر تحول از عمومی به سمت تخصصی شدن حرکت کرده‌اند؟





به گروه‌های مختلف تقسیم شوید و در مورد اماکن ورزشی عمومی و تخصصی محله خود یا محل تحصیل خود بحث کنید و نتایج را به کلاس ارائه دهید.



شکل ۲-۳- نمونه‌ای از ورزشگاه‌های مدرن

رواج انواع ورزش‌ها و بازی‌های جدید و تخصصی در جهان، ضرورت ایجاد مکان‌های ورزشی جدیدی را فراهم آورده است که هر یک باید بر اساس ویژگی‌های خاص هر رشته ورزشی طراحی و احداث شوند. گرچه در گذشته تمام فعالیت‌های ورزشی کودکان و نوجوانان و جوانان و بزرگسالان در یک زمین مسطح و معمولاً بدون کاربری خاص در هر محله انجام می‌شد و افراد هر محله با ورزش کردن ضمن کسب سلامتی، شادی و نشاط کافی پیدا می‌کردند، اما امروزه در برخی از شهرها، شهرداری‌ها اقدام به احداث تعدادی لوازم ورزشی<sup>۱</sup> در پارک‌ها، نموده‌اند تا به سمت تخصصی شدن حرکت کنند. زمین‌های ورزشی به دلیل شهری شدن و ساختمان‌سازی و الگوهای کاربردی ورزش، همچنین روند رو به رشد جامعه و تخصصی شدن و بالا رفتن نیازهای جامعه، جای خود را به **ورزشگاه‌های تخصصی** (سالن‌های ورزشی و استادیوم‌ها) دادند. (شکل ۲-۳)

این ورزشگاه‌ها بر اساس کاربری و نوع فعالیت ورزشی یا شکل ظاهری به صورت سالن‌های ورزشی، استخرها و یا به صورت استادیوم‌های ورزشی احداث شدند.



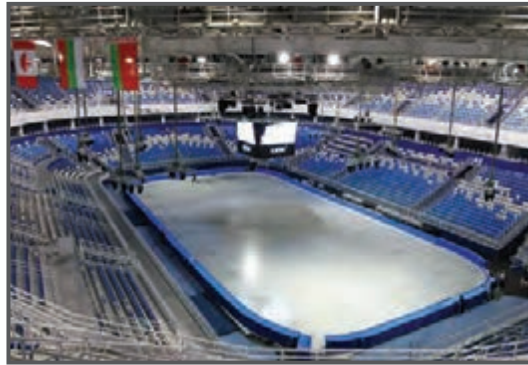
تحقیق کنید دو نمونه از اماکن ورزشی قدیمی و مدرن را از نظر مشخصه‌های فنی، ایمنی و زیبا شناختی با هم مقایسه کنید.

## ۲-۳- انواع فضاها و مکان‌های ورزشی

### الف) سالن ورزشی

مکانی است برای آموزش، تمرین و برگزاری مسابقات (سالن‌های بسکتبال، والیبال، استخرهای شنا و...) که می‌تواند تک منظوره (تک رشته مثل شنا، ژیمناستیک و...)، و چند منظوره (بسکتبال و فوتسال و...) باشد، که براساس فضای طراحی شده دارای امکانات مختلف از قبیل رختکن، سرویس بهداشتی و غیره می‌باشد. (شکل ۳-۳)

۱- این گونه لوازم ورزشی هیچ‌گونه نظارتی بر آن نشده و فاقد استانداردهای ورزشی هستند.



شکل ۳-۳- سالن های ورزشی (تک منظوره و چند منظوره)

فعالیت  
کلاسی



با کمک هم کلاسی خود انواع سالن های تک منظوره و چند منظوره ای را که تاکنون دیده اید و یا از آن استفاده کرده اید، به کلاس معرفی کنید.

### ب) استادیوم ورزشی<sup>۱</sup>

مکانی است که ممکن است از یک میدان بازی ترکیبی یا اختصاصی درست شده باشد (مانند فوتبال، دوچرخه سواری و دوومیدانی)، که دور تا دور میدان، جایگاه تماشاگران به صورت پلکانی قرار دارد و در زیر جایگاه تماشاگران، مکان های سرپوشیده برای بدن سازی، ژیمناستیک و ... طراحی شده است. در میان رشته های ورزشی، ورزش تنیس، فوتبال، دوچرخه سواری و دوومیدانی استادیوم مخصوص خود را دارند. استادیوم ها معمولاً دارای جایگاه اختصاصی<sup>۲</sup> و مکان ویژه رسانه ها<sup>۳</sup> و پارکینگ می باشد. از نمونه استادیوم های معروف استادیوم های تنیس ویمبلدون و لانه پرنده پکن (آشیانه پرنده) را می توان نام برد. (شکل ۳-۴)



استادیوم ملی لانه پرنده پکن



استادیوم تنیس

شکل ۳-۴- استادیوم های ورزشی

۱- Stadium

۲- VIP (Very Important Person)

۳- Press and Media Desks

### بزرگ ترین استادیوم های جهان

نام استادیوم	کشور - شهر	گنجایش	تصویر
رانگنادومی دی	کره شمالی - پیونگ یانگ	۱۵۰,۰۰۰ هزار نفر	
سالت لیک	هندوستان - کلکته	۱۲۰,۰۰۰ هزار نفر	
آزتکا	مکزیک - مکزیکوسیتی	۱۰۵,۰۰۰ هزار نفر	
نیو کمپ	اسپانیا - بارسلون	۹۹,۷۸۶ هزار نفر	
ساکر سیتی	آفریقای جنوبی - سووتو	۹۴,۷۳۶ هزار نفر	

تصاویر و عکس استادیوم های مختلف را تهیه کنید و به عنوان نمونه در کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



### ج) مجموعه ورزشی

آیا تا کنون مجموعه ورزشی های بزرگ را مشاهده کرده اید؟ به چه مکان هایی مجموعه ورزشی می گویند؟

پرسش



مجموعه ورزشی، جامع ترین و کامل ترین مکان ورزشی، است مانند «مجموعه ورزشی آزادی»<sup>۱</sup> که وسعت زیادی دارد برای بازی های آسیایی ۱۳۵۳ ساخته شد و دارای امکانات ورزشی منظمی مانند:



شکل ۵-۳- مجموعه ورزشی آزادی

- انواع سالن های ورزشی تک منظوره (پنج سالن) و چند منظوره (سالن، دوازده هزار نفری)
- زمین های تمرینی، پیست دو و میدانی، پیست دوچرخه سواری
- استادیوم فوتبال ۱۰۰ هزار نفری، زمین های تنیس، ...
- استخر شنا، قهرمانی و تمرینی استخر شیرجه و واترپلو
- دریاچه قایق رانی
- پیست موتورسواری و اتومبیل رانی
- پارکینگ، رستوران، خوابگاه
- هتل، دهکده بازی ها (که به منظور اجرای بازی های آسیایی ساخته شد)
- جاده تندرستی و ...

دو نمونه از مجموعه های ورزشی بازی های المپیک را با ذکر مشخصات در کلاس معرفی کنید...

فعالیت  
کلاسی



شکل ۶-۳- جاده تندرستی

### د) جاده تندرستی<sup>۲</sup>

مکان و مسیری است که در سال های اخیر برای ورزش و تندرستی در ایران و سلامتی احداث شده است. این جاده ها معمولاً در پارک های تفریحی، فضاهای باز، مجموعه های ورزشی قرار دارند و شرایط مناسبی برای انجام ورزش صبحگاهی و شامگاهی به وجود آورده اند. یکی از جاده های تندرستی در مجموعه ورزشی انقلاب<sup>۳</sup> در تهران است (شکل ۶-۳).

تحقیق کنید نمونه هایی از جاده های تندرستی را با ذکر مشخصات جدول زیر و در کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



جاده ها	امکانات	کیلومتر جاده	طول و عرض باند مسیر	مکان یابی* (منظور در کجا قرار دارد)
۱-				
۲-				
۳-				

۱- Azadi sport complex

۲- یک استعاره ایرانی برای مسیر پیاده روی ویژه است.

۳- Enghelab sport complex



### هـ) زورخانه

مکانی است که از یک گودال ۵ یا ۸ ضلعی به عمق ۹۰ سانتی‌متر تشکیل شده است. زورخانه‌ها در ایران باستان، بعد از حمله مغول به ایران جهت انجام فعالیت‌های ورزشی، با انگیزه قوی شدن جسم، تقویت روحیه جمع‌گرایی همراه با اعتقادات مذهبی و فرهنگ آمیخته به جوانمردی ایجاد شدند. (شکل ۷-۳)

فعالیت‌هایی که در زورخانه انجام می‌شود شامل:

– کباده‌کشی، – میل زدن، – چرخیدن، – کشتی گرفتن

که همگی با هدایت مرشد (کسی که با خواندن اشعار همراه با ضرب در وصف حضرت علی علیه السلام ورزشکاران را هدایت می‌کند) انجام می‌شود.



شکل ۹-۳- میل زورخانه



شکل ۸-۳- کباده



شکل ۷-۳- زورخانه

تحقیق کنید معروف‌ترین زورخانه‌های ایران را با تصویر به کلاس معرفی کنید.

فعالیت  
کلاسی ۱



انواع ورزش‌های روباز را به تفکیک جغرافیا، آب هوا، و علایق مردم مختلف، تحقیق کنید و به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی ۲



انواع ورزش‌های فضای بسته و باز قدیم و جدید را از ابعاد مختلف با یکدیگر مقایسه کنید.

فعالیت  
کلاسی ۳



با کمک هم کلاسی خود در مورد فلسفه گود زورخانه از منابع معتبر تحقیق کنید و به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی ۴







به نظر می‌رسد تمام فعالیت‌های ورزشی می‌تواند در یک مجموعه ورزشی برگزار شود. اما برخی رشته‌های خاص، امکان احداث در یک مجموعه ورزشی را هم ندارند. (شکل ۱۰-۳) این امر یا به دلیل نیازهای ورزشی مانند رشته‌های کایت‌سواری، چوگان، ورزش‌های تفریحی، اسکی و ... است و یا به دلیل تفاوت‌های فلسفی و اعتقادی حاکم بر رشته ورزشی، مانند زورخانه می‌باشد.



شکل ۱۰-۳- نمونه‌هایی از ورزش‌های فضای باز

با توجه به شناختی که از هر یک از ورزشگاه‌ها به دست آورده‌اید. جدول زیر را با معرفی مکان‌هایی که دیده‌اید، تکمیل نمایید و در مورد آن بحث و گفت‌وگو کنید.



انواع اماکن	۱	۲	۳
سالن ورزشی کوچک			
سالن ورزشی بزرگ			
استخر			
استادیوم			
مجموعه ورزشی			
جاده تندرستی			
زورخانه			

### ۳-۳- نکات فنی در ساخت اماکن و تأسیسات ورزشی

#### مشخصات و ویژگی‌های ساختمانی اماکن ورزشی

- الف) مشخصات کالبدی: کف - در و دیوار - سقف
- ب) مشخصات محیطی: روشنایی - صوت - دما و رطوبت
- ج) مشخصات جانبی: رختکن - سرویس بهداشتی - پارکینگ - اتاق کمک‌های اولیه

#### الف) مشخصات کالبدی

آیا تاکنون با واژه کالبدشناسی<sup>۱</sup> آشنایی داشته‌اید؟ کالبدشناسی به شناختن اسکلت و بدنه هر چیز گویند. در حیطه ورزش، منظور از مشخصات کالبدی، شناختن کف، دیوار، در و سقف اماکن ورزشی است.

نمونه‌ای از مشخصات کالبدی سالن‌های ورزشی که تاکنون مشاهده کرده‌اید به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



#### ۱- کف:

پوشش کف اماکن ورزشی به دلیل انجام فعالیت‌های ورزشی، مهم‌ترین بخش اماکن هستند. تناسب رشته ورزشی با نوع کف پوش از نکات بسیار مهم می‌باشد. کف سالن‌های ورزشی باید شرایط زیر را داشته باشد:

- ۱- توانایی مقاومت در برابر فشارهای وارده از سوی استفاده‌کنندگان
- ۲- توانایی مقاومت در برابر فشارهای وارده از سوی تجهیزات ورزشی
- ۳- قطر لازم برای حفاظت و پیشگیری از آسیب دیدگی ورزشکاران
- ۴- قدرت جذب آب باران، برف و مقاومت در برابر نور خورشید

#### انواع کف

به طور کلی کف اماکن ورزشی (سرپوشیده و روباز) به دو دسته کلی تقسیم می‌شود:

\* کف‌های ارتجاعی: انواع پیست‌های دو و میدانی و سالن‌های والیبال معمولاً از این نوع می‌باشند. این کف پوش‌ها گران‌قیمت بوده و به دلیل مواد به کار رفته، خاصیت ارتجاعی دارند. (شکل ۱۱-۳)



ب) کف ارتجاعی در سالن والیبال



الف) کف ارتجاعی در پیست دوومیدانی

شکل ۱۱-۳



شکل ۱۲-۳- زمین غیرارتجاعی در زمین بازی پارک

\* کف‌های غیر ارتجاعی: خاصیت ارتجاعی ندارند مانند: کف‌پوش‌های بتنی، آسفالت، خاک، چمن و چوب. (شکل ۱۲-۳)

نکته



در ورزش‌هایی که روی تشک انجام می‌شوند مانند کشتی، ژیمناستیک، ورزش‌های رزمی مانند تکواندو که نیاز به کف‌پوش مخصوص دارند از لایه‌های فوم، تشک و پوشش خاص استفاده می‌شود.

فعالیت  
کلاسی ۱



انواع کف‌پوش‌های مختلف که تاکنون مشاهده کرده‌اید با ذکر نام در کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی ۲



تحقیق کنید و اطلاعاتی در خصوص کف‌پوش سالن بسکتبال و زیرساخت آن به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی ۳



تحقیق کنید و اطلاعاتی در مورد زیر ساخت چمن طبیعی زمین‌های فوتبال در مناطق بارانی به کلاس ارائه دهید.

## ۲- درب و دیوار مکان های ورزشی:

درب اماکن ورزشی محل ورودی و خروجی این فضاها است و دیوار وظیفه محصور کردن و حفاظت ساختمان را به عهده دارد. دیوار، زمین ها، محوطه ها و فضاهای ورزشی را از همدیگر جدا می کند و به عنوان محافظی در برابر صدا، نور، حرارت و رطوبت نیز عمل می کند. (شکل ۱۳-۳)



شکل ۱۳-۳- نمونه ای از دیوار اماکن ورزشی

در ارتباط با دیوارها رعایت نکات زیر ضروری است:

- ۱ برای پوشش دیواره های استخر و رختکن و سرویس های بهداشتی از موادی استفاده شود که در برابر رطوبت مقاوم باشند.
- ۲ تا ارتفاع ۲ الی ۳ متری، دیوار هیچ گونه برآمدگی خراشنده یا ساینده ای نداشته باشد. دیوار تا ارتفاع ۳ متر جاذب صدا باشد.
- ۳ روی کلیه ستون ها، محافظ ها و پوشش های ایمنی وجود داشته باشد.

۴ آب خوری ها، جایگاه تلفن های عمومی، کپسول

آتش نشانی و غیره باید در فرورفتگی های دیوارهای راهروها قرار گیرند.

۵ تکیه گاه کافی برای نصب تخته های بسکتبال، ابزار تمرین ژیمناستیک و ... بر روی دیوارها وجود داشته باشد.

نکته



شکل ۱۴-۳- در و پنجره مناسب در مکان ورزشی

– مشخصات در و چهارچوب سالن های ورزشی

- ۱- درها و پنجره ها در مقابل هرگونه ضربه مقاوم باشند.

- ۲- درها و پنجره ها به طرف خارج باز شوند و برجستگی دستگیره ها، به طرف داخل نباشد.

- ۳- پنجره ها مجهز به شیشه های دو جداره باشد و نور خیره کننده نداشته باشد. (شکل ۱۴-۳)

فعالیت  
کلاسی



- ۱- تحقیق کنید انواع دیوارهای سالن های ورزشی مدرسه یا هر مکان ورزشی دیگری که دیده اید را بررسی کرده و نقاط ضعف و قوت آن را استخراج و نتیجه را به کلاس ارائه دهید و در مورد آن بحث کنید.

- ۲- در ارتباط با دیوارهای استخر و رختکن و سرویس های بهداشتی تصاویر مربوط را به کلاس آورده و بحث کنید.

## ۳- سقف

معمولاً سالن های ورزشی با بام هایی به شکل مسطح یا شیب دار (دو طرفه یا یک طرفه ثابت یا متحرک) ساخته می شوند. سقف سالن های ورزشی به دو دسته تقسیم می شوند:

\* سقف های نمایان یا غیر معلق: اکثر سالن های ورزشی، سقف نمایان دارند و اقتصادی هستند و رسیدگی به آنها آسان است. (شکل ۱۵-۳)

\* سقف های کاذب یا معلق: سقف استخرها و سالن های ژیمناستیک معمولاً از نوع سقف های کاذب هستند و تلفیق نور طبیعی و مصنوعی را فراهم می کنند و عایق صدا هستند. (شکل ۱۵-۳)



سقف کاذب یا معلق



سقف غیر کاذب یا نمایان

شکل ۱۵-۳

تحقیق کنید و معایب و مزایای سقف‌های کاذب و نمایان را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



### ب) مشخصات محیطی

آیا تاکنون به روشنایی سالن‌های ورزشی که رفته‌اید، دقت کرده‌اید؟  
آیا تاکنون در هوای گرم و سرد داخل سالن‌های ورزشی فعالیت بدنی انجام داده‌اید؟  
آیا تاکنون در سالنی با صدای بسیار زیاد (صدای تماشاگران و غیره) حضور داشته‌اید؟  
آیا تاکنون به فکر افتاده‌اید که صدای بلند داخل سالن‌ها چگونه عایق کاری می‌شود؟  
منظور از مشخصات محیطی، بررسی روشنایی، صوت، دما و رطوبت سالن‌ها است.

۱- روشنایی: روشنایی سالن‌های ورزشی، هم از طریق نور مصنوعی و هم نور طبیعی تأمین می‌شود.

■ محاسن نور مصنوعی: (شکل ۱۶-۳)

\* سایه ایجاد نمی‌کند.

\* به دلیل توزیع مناسب لامپ‌ها، روشنایی یکنواخت حاصل می‌شود.

\* به دلیل استفاده از نور مصنوعی، طول زمان بهره‌برداری از سالن افزایش می‌یابد.



شکل ۱۶-۳- نور مصنوعی در سالن ورزشی





شکل ۱۷-۳- نور طبیعی در سالن ورزشی

■ معایب نور طبیعی: اگرچه نور طبیعی از خورشید تأمین می‌شود و ارزان است، اما معایبی هم دارد. (شکل ۱۷-۳)

- \* توزیع نور یکنواخت نیست.
- \* میزان روشنایی، دائماً در حال تغییر است. (به دلیل حرکت انتقالی خورشید)
- \* سایه ایجاد می‌کند.
- \* سالن فقط در ساعاتی از شبانه‌روز قابل استفاده است.

تحقیق کنید سالن‌های ورزشی مدرسه خود یا سالن‌هایی که در آن ورزش می‌کنید را از نظر روشنایی بررسی کنید و نتیجه آن را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



## ۲- صوت:

عایق کاری صوتی: عایق کاری صوتی برای کنترل و تعدیل صدا انجام می‌شود. صداهای ایجاد شده در سالن‌های ورزشی عبارت‌اند از: صدای هیاهوی تماشاگران، صدای سوت داوران، صدای ناشی از حرکت بازیکنان، صدای توپ و وسایل بازی

نکته



الف) استفاده نکردن از کف‌های سفت و صیقلی که باعث انعکاس بیشتر صدا هستند.  
ب) استفاده از پوشش برزنتی برای جلوگیری از صدای حاصل از دستگاه تهویه و هواساز  
ج) استفاده از لرزه‌گیر برای جلوگیری از صدای حاصل از لرزش پمپ‌ها

تدابیر لازم برای کنترل صدا در اماکن ورزشی

سالن محل فعالیت ورزشی خود را بررسی کنید، براساس صداهایی که در این سالن وجود دارد چه پیشنهادهایی در مورد عایق کاری آن دارید؟

فعالیت  
کلاسی



## ۳- دما و رطوبت:

معمولاً دمای سالن‌های ورزشی از طریق سیستم حرارت مرکزی تأمین می‌شود. دمای همیشگی سالن‌های ورزشی معمولاً ۱۰ تا ۲۰ درجه سانتی‌گراد است.

معمولاً دمای لازم برای تماشاگران بالاتر از دمای محیط فعالیت ورزشکاران است.

نکته





برای درک بهتر دمای استخرها، به جدول مربوط به دمای آب استخرهای مختلف توجه کنید.

### دمای آب استخرها

ردیف	نوع کاربری استخر	دمای مطلوب
۱	استخر مسابقات و تمرین	۲۶°-۲۷°
۲	استخر عمومی	۲۷°-۲۸°
۳	استخر کودکان و تفریحی	۲۸°-۲۹°
۴	استخر سالمندان، افراد دارای معلولیت «ناتوانان»	۳۰° درجه و بالاتر
دمای درجه حرارت فضای داخل سالن استخر ۳۰° تا ۳۱°		

تصویری از یک استخر مخصوص سالمندان و آب درمانی تحقیق و به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



### ج) مشخصات جانبی

آیا در سالن‌های ورزشی که ورزش کرده‌اید، رختکن‌های مناسب، پارکینگ و ... غیره وجود داشته است؟

پرسش



منظور از مشخصات جانبی مشخصات رختکن، سرویس بهداشتی، پارکینگ و اتاق کمک‌های اولیه است که به منظور ارائه خدمات رفاهی به بازیکنان، مربیان تماشاگران داده می‌شود.

یک مجموعه ورزشی را طراحی کنید و جانمایی مشخصات جانبی را روی آن نشان دهید.

فعالیت  
کلاسی



### ۱- رختکن:

محل تعویض لباس مربیان، بازیکنان، معلولان و کادر فنی رشته‌های ورزشی را رختکن می‌گویند. (شکل ۱۸-۳)  
 \* اندازه و تعداد رختکن‌ها: حداقل ۲ مترمربع فضای رختکن به ازای هر یک از شرکت‌کنندگان.  
 به ازای هر شرکت‌کننده حداقل ۲ متر مربع = اندازه و تعداد رختکن.  
 \* تعداد رختکن: معمولاً دو برابر تعداد افرادی که در هر سانس فعالیت می‌کنند.



شکل ۱۸-۳- رختکن مجهز



شکل ۳-۱۹

### ۲- سرویس بهداشتی:

دارای تسهیلات موردنیاز گروه‌ها و افراد متعدد، علاوه بر تماشاگران شامل گروه‌های مختلف نظیر مهمانان ویژه، خبرنگاران، کادر فنی، افراد حفاظتی و... است. (شکل ۳-۱۹)



شکل ۳-۲۰ سرویس بهداشتی معلولان

سرویس بهداشتی افراد معلول متناسب با شرایط جسمانی آنها تعبیه شده و به ازای هر ۱۰ معلول دو توالت تأمین شود. (شکل ۳-۲۰)

نکته



فعالیت کلاسی



یک سالن ورزشی را در نظر بگیرید و وضعیت آن را از بُعد سرویس‌های بهداشتی افراد معلول و افراد مختلف، ارزیابی کنید و نتیجه را به کلاس ارائه دهید.

### ۳- پارکینگ:

یکی از مشخصات جانبی اماکن ورزشی که در طراحی و ساخت تسهیلات و فضاهای ورزشی باید مورد توجه قرار گیرد، پارکینگ است.

#### انواع پارکینگ

اصولی‌ترین روش احداث پارکینگ این است که پارکینگ در پیرامون فضای ورزشی نزدیک درب ورود و خروج احداث شود.

پارکینگ انواع مختلف دارد. کاربری، ساختاری



الف) پارکینگ تماشاگران ورزشگاه



ب) پارکینگ مدرن ورزشگاه

شکل ۳-۲۱

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| ۱- تماشاگران       | } پارکینگ کاربری |
| ۲- بازیکنان        |                  |
| ۳- کارکنان         |                  |
| ۴- رسانه‌های گروهی |                  |

\* تماشاگران: تقریباً اکثر فضای پارکینگ، اختصاص به پارکینگ تماشاگران دارد.

\* پارکینگ بازیکنان: فضای پارکینگ اختصاصی بازیکنان باید برای اتوبوس‌های تیم‌های ورزشی مناسب باشد.

\* پارکینگ کارکنان: پارکینگ مدیران، برگزارکنندگان مسابقات و کارکنان باید ایمن، مجزا و تحت مراقبت و کنترل با دوربین مدار بسته باشد.  
 \* پارکینگ رسانه‌های گروهی: این پارکینگ باید برای کلیه خبرنگاران، مفسران، گروه‌های تلویزیونی و گزارشگران فضای کافی در اختیار باشد.

پارکینگ  
 ساختاری }  
 ۱- طبقاتی  
 ۲- خیابانی  
 ۳- پارک سوار



شکل ۲۴-۳- پارکینگ طبقاتی



شکل ۲۳-۳- پارکینگ خیابانی



شکل ۲۲-۳- پارکینگ پارک سوار

#### ۴- اتاق کمک‌های اولیه!

آیا تاکنون شاهد حوادث مختلف در اماکن ورزشی بوده‌اید؟  
 تا چه اندازه مکان و سالن ورزشی دارای امکانات اولیه برای امدادسانی می‌باشد؟  
 چه کمک‌های اولیه و امکاناتی برای اماکن لازم است؟

پرسش



اگرچه رعایت کلیه اصول ایمنی در تمامی مراحل طراحی، ساخت و بهره‌برداری از اماکن الزامی است، ولی پیشگیری از وقوع کلیه حوادث تقریباً غیرممکن است.



شکل ۲۵-۳- وسایل کمک‌های اولیه

در این‌گونه فضاها همیشه احتمال وقوع آسیب وجود دارد. بنابراین ابتدا سعی شود فضاها طوری طراحی شوند که احتمال وقوع آسیب به حداقل برسد و سپس در سریع‌ترین زمان به فرد آسیب‌دیده کمک شود.

براساس مقررات بهداشت و ایمنی اماکن، باید امکانات کمک‌های اولیه در اختیار داشته باشند. در سالن‌های ورزشی بزرگ، داشتن اتاق مخصوص در زمان اولیه و جعبه کمک‌های اولیه الزامی است. دسترسی آمبولانس به ورودی این اتاق باید آسان باشد.



جدول زیر را با کمک هم کلاسی‌های خود کامل کنید.  
نام سه مجموعه یا سالن بزرگ ورزشی را که تاکنون مشاهده کرده‌اید با ذکر مشخصات جانبی بررسی کنید و در کلاس ارائه دهید.

نام مکان	تعداد رختکن و نوع آن	تعداد سرویس بهداشتی	تعداد پارکینگ	اتاق کمک‌های اولیه
۱-				
۲-				
۳-				

## ۴-۳- وسایل و تجهیزات ورزشی



به نظر شما در انتخاب تجهیزات ورزشی به چه نکاتی باید توجه کرد؟

### نکات مهم در انتخاب تجهیزات ورزشی

برای انتخاب تجهیزات ورزشی، علاوه بر توجه به ویژگی‌های رشته ورزشی خاص، تجهیزات مسابقه یا تمرین، تعداد مصرف‌کنندگان (ورزشکاران / داوران و ...) و مسائل تخصصی دیگر توجه به نکات عمومی، حایز اهمیت است:

### نکات عمومی وسایل و تجهیزات

- انتخاب وسایل و تجهیزات باید بر اساس استانداردها و قوانین بین‌المللی رشته ورزشی خاص باشد.
- وسایل و تجهیزات انتخابی، باید دارای نشان کنترل کیفیت باشد، زیرا تجهیزات با کیفیت پایین، نه تنها دوام نخواهد داشت، بلکه می‌تواند موجب آسیب‌دیدگی ورزشکار شود.
- یکی دیگر از موارد مهم در انتخاب تجهیزات ورزشی، رعایت اصول ایمنی است. تجهیزاتی که به خوبی قادر به حفظ ایمنی استفاده‌کننده نباشند، می‌توانند موجب آسیب‌دیدگی ورزشکار شوند.
- کاربردی بودن و قابل تعمیر بودن عامل مهم دیگری در انتخاب تجهیزات ورزشی است. انتخاب تجهیزات یک‌بار مصرف یا بسیار ظریف، کاربرد چندانی در ورزش نخواهد داشت.



در هنرستان شما در رشته‌های شنا و دوومیدانی نکاتی که در تهیه و انتخاب وسایل و تجهیزات موردنیاز، رعایت شده است، یادداشت نمایید و به کلاس ارائه دهید.

تجهیزات ورزشی<sup>۱</sup> به اقلامی گفته می‌شود که برای برگزاری و اجرای رشته‌های مختلف ورزشی مورد نیاز است.



ب) تجهیزات بازی

الف) تجهیزات ورزشکاران

شکل ۲۶-۳



شکل ۲۷-۳- تجهیزات داوران

به نظر شما تجهیزات ورزشی دائمی هستند یا مستهلک می‌شوند؟  
با کمک هنرآموز خود پاسخ را جمع‌بندی و تحلیل کنید.

پرسش



اقلام ورزشی از بُعد مدت زمان مصرف به دو دسته تقسیم می‌شوند:  
**– اقلام دائمی:** به وسایلی گفته می‌شود که طول مدت زمان استفاده از آنان زیاد بوده و قابل تعمیر هستند. مانند تابلوی امتیازات، تخته بسکتبال، دروازه فوتبال، تشک کشتی و...  
**– اقلام مصرفی:** به وسایلی گفته می‌شود که طول مدت زمان استفاده از آنان کم بوده و معمولاً سریع مستهلک می‌شوند. مانند توپ رشته‌های مختلف ورزشی، تور دروازه فوتبال، سبد بسکتبال، پوشاک ورزشکاران، سوت و برگه‌های داوری.

اقدام ورزشی از بعد کاربری نیز به سه دسته تقسیم می‌شوند:

**۱ ابزار و تجهیزات ورزشکاران:** مانند کفش مخصوص، جوراب، شورت یا شلوار ورزشی، پیراهن ورزشی، شماره پیراهن.

**۲ ابزار و تجهیزات بازی:** مانند توپ مخصوص هر رشته ورزشی، انواع راکت، تیر دروازه، تور، انواع پایه‌های تور، آنتن، تخته بسکتبال و ... .

**۳ ابزار و تجهیزات داوران:** مانند لباس مخصوص داوران، سوت، کارت (زرد و قرمز)، ساعت، سکه، دفترچه یادداشت، برگه منشی، شماره‌انداز، پرچم، ساعت کمک داوران، کرنومتر، برگه ثبت نتایج و ... .

در مورد هر یک از رشته‌های ورزشی زیر، ابزار و تجهیزات ورزشکاران، داوران و بازی از منابع معتبر علمی تحقیق کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



نام رشته	ابزار و تجهیزات ورزشکاران	ابزار و تجهیزات بازی	ابزار و تجهیزات داوران
بدمینتون			
شنا			
دو و میدانی			
اسکیت			
بسکتبال			
تکواندو			

## ارزشیابی

**۱** انواع اماکن ورزشی را بنویسید و موقعیت هر کدام را از بعد مشخصات کالبدی، محیطی و جانبی مقایسه کنید.

**۲** به نظر شما یک سالن استاندارد ورزشی چه امکاناتی باید داشته باشد؟

**۳** انواع سقف‌های نمایان و کاذب را با ذکر شکل مقایسه کنید و مزایا و معایب آنها را بیان کنید.

**۴** دمای انواع استخرها و سالن‌های ورزشی چه مقدار باید باشد؟

**۵** نکات مهم در انتخاب تجهیزات ورزشی چیست؟

**۶** تجهیزات ورزشی را چگونه دسته‌بندی می‌کنیم.



## ارزشیابی شایستگی مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی

نمره	شاخص تحقق	نتایج موردانتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	عنوان پودمان
۳	دسته‌بندی و تطبیق وسایل و تجهیزات و اماکن ورزشی براساس اصول ایمنی	بالاتر از حد انتظار	کاربرد و مقایسه انواع اماکن ورزشی و دسته‌بندی و تطبیق تجهیزات با استانداردهای ایمنی	۱- انتخاب وسایل و تجهیزات ورزشی براساس اصول ایمنی و کاربری ۲- کنترل اماکن ورزشی براساس اصول ایمنی و کاربردی	پودمان ۳: مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی
۲	دسته‌بندی اماکن و میداین ورزشی براساس معیارهای ایمنی	در حد انتظار			
۱	دسته‌بندی اماکن و میداین ورزشی	پایین تر از حد انتظار			
				نمره مستمر از ۵	
				نمره شایستگی پودمان	
				نمره پودمان از ۲۰	

پودمان: ۳

درس: دانش فنی پایه

رشته: تربیت بدنی

## پودمان ۴

# مبانی اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی



کاربرد اندازه‌گیری در ورزش

## ۱-۴- مبانی اندازه‌گیری در تربیت بدنی

آیا می‌دانید چرا باید با مفهوم اندازه‌گیری در حیطه ورزش و تربیت بدنی آشنا شوید. مایلید بدانید، آیا از هم کلاسی خود قوی‌تر هستید یا چابک‌تر؟ آیا کنجکاو نیستید بدانید سطح آمادگی جسمانی شما چقدر است؟ همه این اطلاعات از طریق اندازه‌گیری ممکن خواهد شد، زیرا اندازه‌گیری عبارت است از فرایند تبدیل یک صفت، یک ظرفیت (استعداد) و یک موضوع بر اساس قوانین مشخص، به اطلاعات دقیق و عینی.

## ۲-۴- کاربردهای اندازه‌گیری در تربیت بدنی و ورزش

آیا تاکنون در یک مسابقه ورزشی شرکت کرده‌اید؟ مقام چندم را به دست آورده‌اید؟ چگونه مقام شما در مسابقه محاسبه شد؟ آیا می‌دانید یک قهرمان ژیمناستیک در المپیک بر چه اساسی «قهرمان قهرمانان»<sup>۱</sup> می‌شود؟

پرسش



فرایند اندازه‌گیری<sup>۲</sup> در تربیت بدنی و ورزش، کاربردهای بسیاری دارد که عبارت‌اند از:

- ۱ تعیین میزان آمادگی عمومی افراد جامعه:** کارایی افراد در یک جامعه بستگی به میزان توانایی آنها در اجرای مطلوب مسئولیت‌هایشان دارد. اندازه‌گیری سطح آمادگی عمومی افراد و میزان توانایی آنها تعیین می‌کند و امکان برنامه‌ریزی‌های صحیح را برای مسئولان فراهم می‌آورد.
- ۲ انتخاب افراد جامعه برای مشاغل و مسئولیت‌های خاص:** بسیاری از مشاغل نیاز به توانایی‌های جسمانی ویژه جهت اجرای مسئولیت‌های محوله دارند؛ مانند خلبانان، ناجیان غریق، آتش‌نشانان و بسیاری مشاغل دیگر. این امر با تعیین معیارهای مورد نیاز و انجام آزمون‌هایی جهت اندازه‌گیری میزان آمادگی فرد بر اساس معیارهای موجود انجام می‌شود.
- ۳ شناسایی مستعدین ورزشی:** انتخاب بهترین فرد برای یک رشته ورزشی، هدف اصلی فرایندهای «استعدادیابی»<sup>۳</sup> در کلیه کشورهای جهان است. اندازه‌گیری این امکان را برای مربیان فراهم می‌کند تا با انجام آزمون‌های جسمانی، حرکتی، فیزیولوژیکی، روان‌شناختی و... انتخابی آگاهانه داشته باشند.
- ۴ استعدادیابی انتخاب یا ارزیابی<sup>۴</sup> عملکرد<sup>۵</sup> قهرمانان ورزشی:** انتخاب بهترین فرد جهت عضویت در تیم‌های مختلف نظیر تیم ملی، باشگاهی و... و براساس ارزیابی عملکرد ورزشکاران، از کاربردهای مهم اندازه‌گیری در حیطه ورزش قهرمانی است.
- ۵ تربیت بدنی مدارس:** یک معلم تربیت بدنی یا مربی آموزشی با استفاده از اندازه‌گیری آموخته‌های خود به دانش‌آموزان، با اعلام نمرات کمی یا کیفی سطح توانایی‌های جسمانی-حرکتی شاگردان خود را معلوم می‌کند.

۱- All-around champion, All around Athlet

۲- Measurement

۳- Talent Identification

۴- Evaluation

۵- Operation



آیا می‌دانید تفاوت کاربرد با کاربر چیست؟

### ۳-۴- کاربران اندازه‌گیری در تربیت بدنی و ورزش

کاربران حیطة اندازه‌گیری در طیف بسیار گسترده‌ای قرار دارند، عبارت‌اند از:



معلم ورزش هنگام آزمون

- ۱ معلمان تربیت بدنی جهت نمره دادن
- ۲ مربیان رشته‌های ورزشی جهت تدوین برنامه تمرینی
- ۳ محققان ورزشی جهت تحقیق در حیطة‌های ورزش
- ۴ قهرمانان ورزشی جهت اطلاع از سطح توانایی‌های جسمانی- حرکتی و روانی خود
- ۵ مدیران ورزشی جهت تعیین نقاط قوت و ضعف برنامه و تدوین برنامه‌های جدید
- ۶ مدرسان دوره‌های مربیگری و داوری جهت صدور کارت مربوطه

با کمک هم کلاسی خود انواع کاربران و کاربردهای سنجش و اندازه‌گیری را بحث کنید.



برای انجام فرایند اندازه‌گیری، باید با ویژگی‌های آزمون‌شوندگان به خوبی آشنا بود. این امر به معنای شناخت جامعه مورد اندازه‌گیری است.

#### جامعه و نمونه آماری

آیا می‌توانید چابکی دختران و پسران ۱۰ ساله اصفهانی را با یکدیگر مقایسه کنید؟ کدام گروه چابک‌تر است؟ به نظر شما میانگین قد افرادی که در یک مسابقه دوی همگانی شرکت می‌کنند، چقدر است؟ ممکن است تعداد این افراد آن قدر زیاد به نظر آید که پاسخ به این سؤالات را غیرممکن سازد. اما در علم آمار، راه‌هایی وجود دارد که امکان چنین محاسباتی را ممکن می‌سازد. یکی از این راه‌ها شناختن جامعه و نمونه و روش‌های نمونه‌گیری است.

«جامعه آماری»<sup>۱</sup>: به مجموعه‌ای از افراد، اشیا و پدیده‌هایی گفته می‌شود که حداقل در یک ویژگی مشترک باشند.

\* مثال فرد: جامعه قهرمانان تیم ملی دانش‌آموزی در رشته بسکتبال.

این افراد در عضویت تیم ملی، دانش آموز بودن، و ورزش بسکتبال، مشترک هستند، بنابراین از نظر آماری

۱- Population and sample

یک جامعه محسوب می‌شوند.

\* **مثال:** توپ‌های بدمینتون در کلاس‌های آموزشی هنرستان‌های ایران

- این توپ‌ها در رشته بدمینتون، کلاس آموزشی، هنرستان مشترک هستند، بنابراین از نظر آماری یک جامعه محسوب می‌شوند.

\* **مثال** پدیده: میزان بارندگی‌های زمستانی مناطق حاشیه دریای خزر مشترک هستند پس از نظر آماری یک جامعه محسوب می‌شود.

اما با توجه به اینکه امکان انجام محاسبات بر روی تمامی قهرمانان دانش‌آموز بازیکن بسکتبال و نیز تمامی توپ‌های بدمینتون هنرستان‌های ایران همچنین در مثال «پدیده» تمامی بارندگی‌های موردنظر وجود ندارد، می‌توان گروه کوچک‌تری را در نظر گرفت.

«نمونه آماری»: به تعدادی از جامعه آماری که دارای همان ویژگی‌ها باشند، گفته می‌شود. اطلاعات حاصل از اندازه‌گیری نمونه‌ها به جامعه قابل تعمیم است.

\* **مثال:** تعدادی از قهرمانان تیم ملی، دانش‌آموزی در رشته بسکتبال

\* **مثال:** تعدادی از توپ‌های بدمینتون در هنرستان‌های ایران

\* **مثال:** میزان بارندگی تعدادی از شهرهای منطقه حاشیه خزر

چند نمونه آماری از جوامع آماری شامل افراد، اشیا یا پدیده‌های طبیعی را تهیه و به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



## ۴-۴- متغیرها

گروه خونی شما و هریک از هم‌کلاسی‌هایتان چیست؟

رشته‌های ورزشی هریک از شما کدام است؟

رکورد دوی ۶۰۰ متر هریک از شما چند ثانیه است؟

آیا از این اندازه‌های آماری، کلاس خود اطلاع دارید؟ با انتخاب یک نمونه کوچک از افراد کلاس، این اندازه‌ها را تهیه کنید.

افراد	متغیر	گروه خونی	رشته ورزشی فعال	رکورد دوی ۶۰۰ متر

متوجه شدید که اندازه‌های به‌دست آمده با یکدیگر متفاوت است. این متفاوت بودن اندازه‌ها به دلیل ویژگی متغیر است، زیرا:

**متغیر:** عبارت است از یک ویژگی که از فردی به فرد دیگر، از شیئی به شیء دیگر و از پدیده‌ای به پدیده دیگر تغییر می‌کند. در مقابل واژه متغیر، واژه ثابت وجود دارد.

اما همه متغیرها یکسان نیستند، بنابراین برای اندازه‌گیری و محاسبه آنها، باید آنها را بهتر بشناسیم.

**انواع متغیرها:** متغیرها دسته‌بندی‌های مختلفی دارند که برخی از آنها عبارت‌اند از:

#### ۱- دسته‌بندی کمی - کیفی

\* متغیرهایی که آنها را با عدد نشان می‌دهیم، متغیر کمی<sup>۱</sup> می‌نامیم. مانند متغیر قد، وزن، تعداد توپ‌ها، تعداد دفعات قهرمانی یک تیم.

\* متغیرهایی که آنها را با عدد نشان نمی‌دهیم، متغیر کیفی<sup>۲</sup> می‌نامیم. مانند متغیر رنگ چشم، گروه خونی، مدال‌ها، سطح آمادگی جسمانی.

#### ۲- دسته‌بندی پیوسته - گسسته

\* متغیرهایی که هر ارزشی به آنها تخصیص داده می‌شود. (دارای اعشار هستند) متغیر پیوسته می‌نامیم. مانند، متغیر اندازه قد یک متر و هفتاد و پنج و نیم سانتی‌متر (۱/۷۵)، اندازه وزن بازیکنان بسکتبال هشتاد و هفت و نیم کیلوگرم (۸۷/۵) اندازه طول دست‌های شناگران شصت و دو و چهار دهم سانتی‌متر (۶۲/۴)

\* متغیرهایی که ارزش‌های خاصی به آنها تخصیص داده می‌شود (دارای اعشار نیستند) متغیر گسسته می‌نامیم. مانند، متغیر اوزان در ورزش‌های کشتی، وزنه‌برداری و رزمی که مقادیر مشخصی تعیین شده و به هم متصل نیستند.

متغیرهایی از نوع کمی-کیفی و پیوسته-گسسته را در حیطه ورزش به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



## ۵-۴- مقیاس‌های اندازه‌گیری

آیا تاکنون فکر کرده‌اید، متغیر وزنتان را با چه مقیاسی اندازه‌گیری می‌کنید؟

در مورد اندازه‌گیری متغیر جنسیت و مقیاس اندازه‌گیری آن چه می‌دانید؟

آیا تاکنون در مورد مقیاس اندازه‌گیری مقام‌های قهرمانی شنیده‌اید؟

مطمئناً شما همیشه در گفت‌وگوهای خود با دیگران از مقیاس‌های اندازه‌گیری صحبت کرده‌اید، اما شاید به آن توجه نکرده‌اید.

مقیاس<sup>۳</sup> عبارت است از ملاک<sup>۴</sup> یا قاعده اندازه‌گیری و مقیاس‌های اندازه‌گیری متغیرها عبارت‌اند از:

۱- **مقیاس اسمی<sup>۵</sup>**، که قاعده اندازه‌گیری در این مقیاس آن است که متغیرها را فقط نام‌گذاری کنیم. این

مقیاس ابتدایی‌ترین مقیاس‌های اندازه‌گیری است این مقیاس، یک مقیاس کیفی است مانند:

\* نام‌گذاری پیراهن بازیکنان بسکتبال با شماره‌های ۴ الی ۱۵، که این شماره‌گذاری هیچ معنایی به جز شناسایی بازیکنان در زمین بازی ندارد.

\* نام‌گذاری افراد در هنگام تولد، که نام افراد بیانگر شخصیت آنان نیست.

۲- **مقیاس ترتیبی<sup>۶</sup>**، که قاعده اندازه‌گیری در این مقیاس آن است که متغیرها علاوه بر نام‌گذاری، ترتیب

هم پیدا می‌کنند. این مقیاس نیز یک مقیاس کیفی است. مانند:

\* مقام‌های اول تا سوم مسابقات پرش ارتفاع که علاوه بر نام‌گذاری قهرمانان اول و دوم و سوم، صرفاً ترتیب

۱- Quantitative

۲- Qualitative

۳- Scale

۴- Criterion

۵- Nominal scale

۶- Ordinal scale



قهرمان شدن را بدون توجه به فواصل رکوردها بیان می کند.

\* اوزان ورزش های رزمی از سبک ترین تا سنگین ترین، که علاوه بر نام گذاری هر وزن، صرفاً ترتیب قرارگیری ورزشکاران را براساس وزنشان مشخص می کند.

**۳- مقیاس فاصله ای<sup>۱</sup>**؛ که قاعده اندازه گیری در این مقیاس آن است که متغیرها علاوه بر نام گذاری و ترتیب، فواصل مساوی بین رتبه های هم پیدا می کنند. این مقیاس به دلیل فواصل مساوی بین رتبه ها، یک مقیاس کمی است (امکان جمع و تفریق رتبه ها وجود دارد). مانند:

\* درجات دماسنج، که ۳۰ درجه گرمای آبادان به معنی ۱۵ درجه گرم تر بودن نسبت به از دمای ۱۵ درجه تهران است، اما به معنی دو برابر گرم تر بودن نیست. (زیرا صفر، در این مقیاس یک قرارداد است)

\* نمرات درس آمادگی جسمانی، که نمره ۲۰ یک فرد به معنی، دو برابری آمادگی جسمانی وی نسبت به فرد دیگر نمره ۱۰ نیست، فقط به معنای ۱۰ نمره آماده تر بودن است. همچنین نمره ۲۰ به معنی آماده ترین فرد در جهان نیست، زیرا صفر این مقیاس یک قرارداد است و صفر مطلق نیست.

**۴- مقیاس نسبی<sup>۲</sup>**؛ قاعده اندازه گیری در این مقیاس آن است که متغیرها علاوه بر نام گذاری، ترتیب، فواصل مساوی بین رتبه ها، دارای صفر مطلق هم می باشند. این مقیاس هم یک مقیاس کمی است صفر مطلق در این مقیاس، امکان انجام چهار عمل اصلی اندازه ها را فراهم می کند. مانند:

\* قد بازیکنان بسکتبال، که قد بازیکن ۲ متری، دو برابر بازیکن یک متری است و قد صفر سانتی متر به معنی عدم وجود است.

فعالیت  
کلاسی



با توجه به آشنایی با مقیاس های اندازه گیری با هم کلاسی های خود، انواع مثال های ورزشی را در جدول زیر در ۴ مقیاس اندازه گیری بیان کنید.

انواع مقیاس	نمونه ورزشی ۱	نمونه ورزشی ۲
مقیاس اسمی		
مقیاس رتبه ای		
مقیاس فاصله ای		
مقیاس نسبی		

## ۶-۴- آزمون های ورزشی

چه تعریفی از آزمون دارید؟  
به نظر شما آزمون ها از نظر زمان و شیوه اجرا یکسان هستند؟

پرسش



آزمون<sup>۱</sup> وسیله‌ای است که از آن برای اندازه‌گیری استفاده می‌شود. مانند: آزمون هوش برای تعیین ضریب هوشی افراد و آزمون دو مارپیچ برای تعیین چابکی عمومی افراد.

## انواع آزمون

آزمون‌ها براساس زمان انجام یا هدف و ... به انواع مختلفی تقسیم‌بندی می‌شوند.

### دسته‌بندی آزمون‌ها برحسب زمان اجرا:

- ۱ آزمون ورودی:** در ابتدای یک برنامه و برای تعیین سطح افراد انجام می‌شود. مانند: آزمون ورودی دانشگاه، آزمون ورودی کلاس‌های آموزش بسکتبال.
- ۲ آزمون بازخوردی:** در حین اجرای یک برنامه و برای تعیین روند پیشرفت و ارائه بازخورد به هنرآموز و هنرجو و یا ورزشکار و مربی انجام می‌شود. مانند: آزمون‌های کلاسی و آزمون‌های در طول برنامه تمرینی.
- ۳ آزمون نهایی:** در انتهای یک برنامه و برای ارزشیابی آموخته‌های افراد انجام می‌شود. مانند: امتحان نهایی هنرستان‌های تربیت‌بدنی در رشته‌های عملی یا نظری و یا یک مسابقه فینال در رشته‌های مختلف ورزشی.

### دسته‌بندی آزمون‌ها برحسب نوع اجرا:

- ۱ آزمون کتبی:** در این آزمون توانایی آزمون‌شونده به‌صورت کتبی و نوشتاری اندازه‌گیری می‌شود. مانند: آزمون کتبی اصول تکنیک‌های شنا.
- ۲ آزمون شفاهی:** در این آزمون توانایی آزمون‌شونده به‌صورت شفاهی و گفتاری اندازه‌گیری می‌شود. مانند: توضیح چگونگی اجرای یک تاکتیک تیمی بر روی دیاگرام.
- ۳ آزمون عملی:** در این آزمون توانایی جسمانی و کارایی دستگاه‌های مختلف بدن به‌صورت عملی و اجرایی اندازه‌گیری می‌شود. مانند: آزمون دو ۴۵۰ متر دور زمین والیبال.
- ۴ آزمون مشاهده‌ای:** در این آزمون توانایی‌های افراد به‌صورت مشاهده‌ی واکنش‌های رفتاری فرد اندازه‌گیری می‌شود. مانند: برخی آزمون‌های شخصیت.

انواع آزمون‌ها را از لحاظ نوع اجرا و زمان اجرا باهم مقایسه و برای آن مثال بزنید و در کلاس ارائه دهید.

نوع آزمون	زمان اجرا	نوع اجرا

فعالیت  
کلاسی ۱



با کمک هم کلاسی خود انواع آزمون برحسب نوع اجرا (۴ نوع آزمون) را که تاکنون تجربه کرده‌اید در کلاس بحث کنید.

فعالیت  
کلاسی ۲



- ۱ مفهوم اندازه‌گیری را بیان کنید.
- ۲ جامعه و نمونه آماری را با ذکر مثال‌های ورزشی بیان کنید.
- ۳ انواع متغیر را در مثال‌های ورزشی بیان کنید.
- ۴ کاربردهای اندازه‌گیری در ورزش و تربیت بدنی را ارائه دهید.
- ۵ کدام یک از متغیرهای زیر کمی، کدام یک کیفی هستند؟
  - جنسیت افراد یک شهر
  - وضع سواد
  - مدال‌های قهرمانان المپیک
  - میزان قدرت عضلات کمر بند شانه‌ای
- ۶ نوع متغیرهای زیر را مشخص کنید.
  - تعداد پرش‌های طول صحیح یک پرش کننده
  - تعداد سرویس‌های صحیح یک والیبالیست
  - سن ورزشکاران شرکت کننده در المپیاد دانش آموزی
  - گنجایش آب یک استخر آموزشی
- ۷ انواع آزمون‌ها را نام ببرید.
- ۸ کدام یک از آزمون‌ها در فعالیت‌های ورزشی کاربرد بیشتری دارد با ذکر مثال بنویسید.
- ۹ برای هر کدام از انواع مقیاس‌های اندازه‌گیری مثال بیاورید.

### ارزشیابی شایستگی مبانی اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی

نمره	شاخص تحقق	نتایج موردانتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	عنوان پودمان
۳	دسته‌بندی و تعیین آزمون‌های ورزشی براساس مقیاس‌های اندازه‌گیری	بالاتر از حد انتظار	کاربرد اندازه‌گیری در ورزش	۱- کاربرد مقیاس‌های اندازه‌گیری در تربیت بدنی ۲- انتخاب آزمون‌های ورزشی براساس نرم	پودمان ۴: مبانی اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی
۲	تعیین مقیاس‌های اندازه‌گیری بدون دسته‌بندی آزمون‌ها	در حد انتظار			
۱	نام‌گذاری مقیاس‌های اندازه‌گیری	پایین‌تر از حد انتظار			
			نمره مستمر از ۵		
			نمره شایستگی پودمان		
			نمره پودمان از ۲۰		

رشته: تربیت بدنی

درس: دانش فنی پایه

پودمان: ۴



## پودمان ۵

# مبانی ارتباطات و رسانه‌های ورزشی



کاربرد انواع رسانه و گزارش خبری در ورزش



## ۱-۵-ارتباط

یکی از پیامدهای ورزش قهرمانی و حرفه‌ای، شهرت و شناخته شدن شخصیت‌های قهرمانان ورزشی است و با توجه به اینکه این شخصیت‌های معمولاً محبوب، الگوی رفتاری بسیاری از کودکان و نوجوانان خواهند بود، بنابراین نقش رسانه‌ها به عنوان نشان‌دهندهٔ چهره و شخصیت قهرمانان، بسیار ارزشمند و قابل توجه است. وظیفه بزرگ‌نمایی اخلاق خوب، یا کوچک‌نمایی رفتار بد، نقش رسانه‌ها را حیاتی‌تر می‌کند. با توجه به نقش رسانه‌ها، مهم‌ترین ویژگی مثبت یا ویژگی منفی دو شخصیت ورزشی ایران و جهان را که از طریق تلویزیون، رادیو و مطبوعات و فضاهای مجازی آشنا شده‌اید، در جدولی بنویسید و با هم کلاسی‌های خود در خصوص نظر انتقادی خود بحث و گفت‌وگو کنید و نتیجه آن را در کلاس ارائه دهید.

ویژگی ورزشی	ویژگی مثبت	ویژگی منفی	نظر انتقادی

## ۲-۵-ارتباط و رسانه

تا چه اندازه با نقش رسانه‌ها در ارتباطات آشنایی دارید و از نظر شما ارتباط چگونه انجام می‌شود؟

پرسش



رسانه<sup>۱</sup> برای برقراری ارتباط<sup>۲</sup>، یعنی یکی از عناصر مهم زندگی اجتماعی انسان مورد استفاده قرار می‌گیرد. ارتباط، در یادگیری دانش، مهارت و تغییر نگرش سهم زیادی دارد. در گذشته کسب اطلاعات از طریق جنگ، تجارت و مهاجرت صورت می‌گرفت؛ اما بعدها، به ترتیب با اختراع چاپ، تهیهٔ کتاب، تلگراف، تلفن، رادیو، تلویزیون، رایانه و اینترنت، شکل برقراری ارتباط تغییر کرد.

سیر تحول ابزارهای ارتباطی نشان می‌دهد سرعت این تغییر، شتاب فزاینده‌ای دارد. «ویلبر شرام»<sup>۳</sup> طراح مدل ارتباط، در مقاله‌ای اشاره می‌کند که از ظهور زبان تا نوشتن، حداقل پنجاه‌هزار سال طول کشیده است، از نوشتن تا صنعت چاپ حدود پنج‌هزار سال و از ظهور صنعت چاپ تا رسانه‌های صوتی-تصویری، حدود پانصد سال و از ظهور نخستین رسانه‌های صوتی-تصویری تا رایانه‌های مدرن، حدود پنجاه سال به طول انجامیده است! ادامهٔ این ترتیب، تحولاتی است که امروزه در زمینهٔ ارتباطات طی زمان‌های کوتاهی شاهد آن هستیم.

### الگوی ارتباط<sup>۴</sup>

سیر تاریخی تحول ابزارهای ارتباطی نشان می‌دهد که ارتباط، تنها به بیان آشکار، و جابه‌جایی ارادی و آگاهانه پیام محدود نمی‌شود، بلکه ارتباط، فرایندی ساده و در عین حال پیچیده است که می‌تواند موجب

۱- Media

۲- Communication

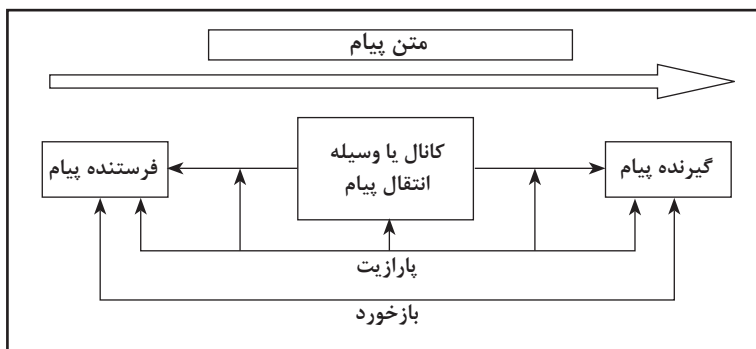
۳- Wilber scheram

۴- Model of Communiation

تأثیر بر رفتار پیام‌گیرنده شود. همان‌طور که نوجوانان با دیدن تصویر یک قهرمان ورزشی، از شیوه لباس پوشیدن وی تأثیر می‌پذیرند، و یا گویش یک مربی در یک مصاحبه تلویزیونی الگوی کلامی شنونده‌های وی می‌شود. در مجموع ارتباط می‌تواند سبب شکل‌گیری و تغییر شناخت‌ها، عقاید و رفتار انسان‌ها شود.

به زبان ساده‌تر، ارتباط عبارت است از: فرایند تبادل پیام، بین فرستنده و گیرنده، به نحوی که مفاهیم مورد نظر دو طرف به یکدیگر به درستی منتقل شود.

در شکل ۱-۵ نمونه‌ای از الگوی ارتباط را مشاهده می‌کنید.



شکل ۱-۵- الگوی ارتباط مؤثر

با مشاهده شکل (۲-۵) که الگوی ارتباط را براساس آنکه کانال ارتباطی رسانه تلویزیون، رادیو یا مطبوعات باشد، نشان می‌دهد. سه مثال از تجربه واقعی خودتان در حیطه ورزش در چهارچوب همین شکل، به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



شکل ۲-۵ - طرح دیگری از الگوی ارتباط



این امر در فعالیت‌های ورزشی نیز به خوبی قابل مشاهده است، مواردی نظیر:  
- ارسال توپ (ابزار رفتاری)، به وسیله پاس دهنده (فرستنده)، به هم‌تیمی (گیرنده)، بیانگر این پیام است که «تو در موقعیت بهتری نسبت به من قرار داری، بنابراین توپ نزد تو باشد».  
- اعلام «تاکتیک ۴» (ابزار شنیداری) از سوی مربی (فرستنده) به بازیکنان (گیرنده) می‌تواند بیانگر این پیام باشد که «تیم مقابل در دفاع ضعیف عمل می‌کند، از تاکتیک تهاجمی ۴ استفاده کنید».

براساس آنچه آموختید، در گروه‌های سه نفری، در یک رشته ورزشی اجتماعی یا یک رشته ورزشی انفرادی، یک مثال از ارتباط شنیداری، یک مثال از ارتباط دیداری و یک مثال از ارتباط رفتاری، نظیر دو نمونه مطرح شده ارائه دهید:

نوع ارتباط	ابزار ارتباط	فرستنده	گیرنده	محتوای پیام
شنیداری				
دیداری				
رفتاری				



### ۳-۵- عناصر ارتباط

در الگوی ارتباط مؤثر همان‌گونه که در شکل ۱-۵ مشاهده می‌شود، عناصر مختلفی، بیش از آنچه در شکل نشان داده می‌شود وجود دارد:

- **فرستنده:** به قصد دستیابی به اهداف خاص، با ارسال پیام، یک فرایند ارتباطی را آغاز می‌کند.
- **گیرنده:** مخاطب فرستنده است و جریان ارتباطی به سوی اوست.
- **پیام:** مفهومی است که از فرستنده به سوی گیرنده ارسال می‌شود. هر چه پیام قابل فهم‌تر و با نیازها و توانایی‌های گیرنده همخوان‌تر باشد، ارتباط موفق‌تر است.
- **هدف:** قصد و منظوری است که فرستنده برای دستیابی آن ارتباط برقرار می‌کند. اگر بین اهداف فرستنده و گیرنده توافق باشد، ارتباط موفق‌تر خواهد بود.

- **رسانه:** وسیله‌ای است که فرستنده به کمک آن مفهوم مورد نظر خود (پیام) را به گیرنده منتقل می‌کند. تلویزیون، رادیو و مطبوعات از جمله رسانه‌ها هستند.
- **شرایط:** موقعیت زمانی و مکانی و روانی و... است که ارتباط در آن شکل می‌گیرد. فرد برنده در یک مسابقه شرایط متفاوتی نسبت به فرد بازنده برای مصاحبه یا ارتباط دارد.
- **مانع یا پارازیت:** عاملی است که بر جریان ارتباط، تأثیر منفی دارد، مثل سر و صدای اضافی تماشاگران حین مسابقه بسکتبال که مانع ارتباط مربی با بازیکنان می‌شود.
- **بازخورد:** واکنش و عکس‌العمل گیرنده پیام در مقابل فرستنده، که برای رفع اشکالات ارتباط مناسب به کار می‌رود است مثل ارائه تمرین توسط مربی و انجام آن توسط بازیکنان پس از یک مسابقه ناموفق.
- **تأثیر:** میزان دستیابی به اهداف مورد نظر فرستنده در ارتباط با ارزشیابی مشخص می‌شود. برخی عوامل در ارتباط، اثر مثبت (تسهیل‌کننده) و برخی اثر منفی (مانع یا پارازیت) دارند.

با توجه به اینکه با عناصر بیشتری از الگوی ارتباط آشنا شدید، همه این موارد را با همکاری سایر هم‌کلاسی‌های خود در یک مثال ورزشی ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی

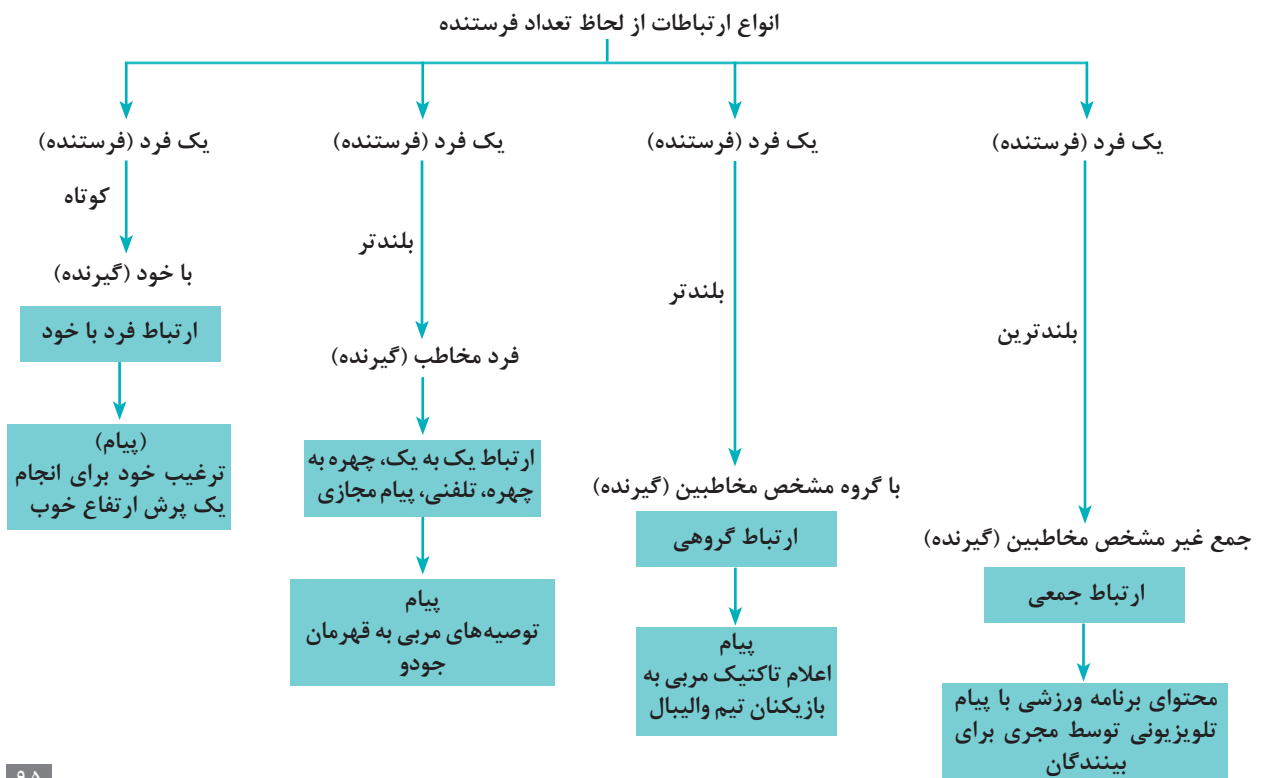


حال که با الگوی ارتباط، عناصر آن و روش‌های ایجاد ارتباط آشنا شدید، لازم است بدانید که ارتباطات دارای تقسیم‌بندی‌های مشخصی هستند و دانسته‌های شما را می‌توان در قالب انواع ارتباطات از دو جنبه طبقه‌بندی کرد:

۱ انواع ارتباطات از لحاظ تعداد

۲ انواع ارتباطات از لحاظ رسانه‌های مورد استفاده

۱- انواع ارتباطات از لحاظ تعداد: شکل ۳-۵ به خوبی این طبقه‌بندی را بیان می‌کند.

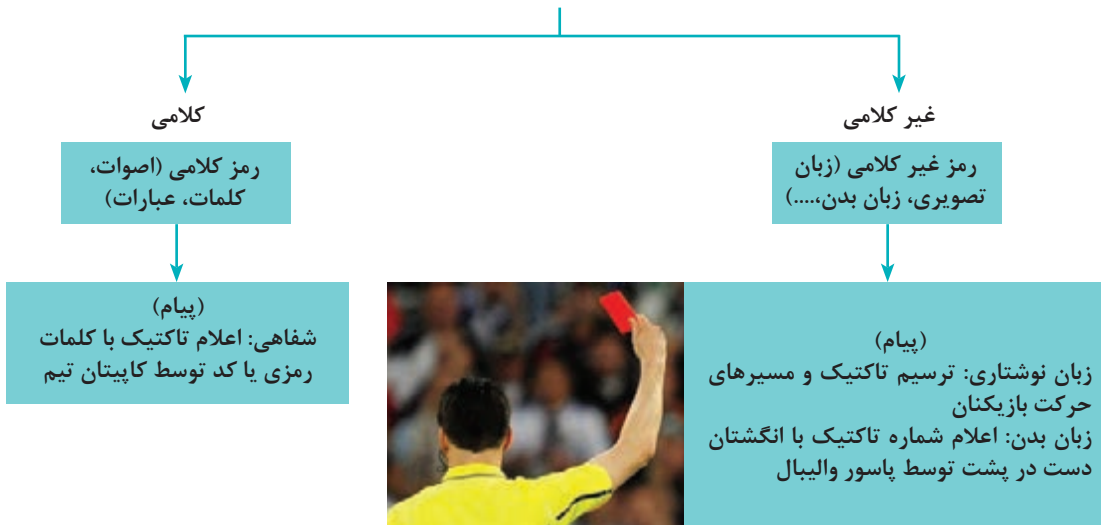




در مورد موضوع ارتباطات از لحاظ تعداد شکل ۳-۵، با ذکر مثال‌های ورزشی، برای هر کدام از آنها با توجه به نمودار، بحث و گفت‌وگو کنید.

۲- انواع ارتباطات از لحاظ روش‌های ارتباطی: علاوه بر طبقه‌بندی از لحاظ تعداد، ارتباطات از لحاظ روش‌های ارتباطی نیز انواع مختلفی دارند شکل ۴-۵ این طبقه‌بندی را نشان می‌دهد.

#### انواع ارتباطات از لحاظ روش‌های ارتباطی



با آنچه که به عنوان نمونه در شکل ۴-۵، ارائه شد، در گروه‌های مختلف، با تحقیق در میداین ورزشی مثال‌های بیشتری ارائه دهید.



#### عوامل مؤثر در ایجاد ارتباط<sup>۱</sup>

شما با انواع ارتباطات، الگوی ارتباط و عناصر ارتباط آشنا شدید، اما آیا به نظر شما هر کسی می‌تواند ارتباط مؤثری برقرار کند؟

به نظر شما همه مربیان قادر به برقراری ارتباط با بازیکنان خود هستند؟

آیا هر معلمی، می‌تواند با شاگردانش ارتباط مؤثر داشته باشد؟

برای پاسخ به این سؤالات، ابتدا باید بدانید به‌طور کلی عوامل مؤثر در ایجاد یک ارتباط چیست؟ با کمک هنرآموز خود، نظرات را تحلیل کنید.

عوامل مؤثر در ایجاد ارتباط شامل مهارت‌هایی است که وجود آنها نه تنها برای فرستنده پیام، بلکه برای گیرنده پیام و مخاطبین ضرورت دارد.

■ **مهارت سخنگویی و نویسندگی:** برای ایجاد ارتباط کلامی، **مهارت سخنگویی** مؤثر است. مانند یک مربی توانمند که به خوبی از عهده بیان و تفسیر تاکتیک تیمی برآمده و با برقراری ارتباط مؤثر با بازیکنان، اعتماد لازم را در بین آنان برای اجرای تاکتیک تیمی به دست می‌آورد.

■ **مهارت نویسندگی** نیز به منظور ایجاد ارتباط غیر کلامی، در بین افراد درگیر در ورزش از اهمیت خاصی برخوردار است. مهارت مربی در تدوین برنامه تمرینات یا فرایند آموزش یک تکنیک، تأثیر ارتباط مربی بر بازیکنان را افزایش خواهد داد.

■ **مهارت خواندن و گوش دادن:** آشنایی با علائم، نمادهای زبانی و لغات، توانایی پیگیری و ارتباط دادن مطالب خوانده و شنیده شده با یکدیگر، قدرت تشخیص اطلاعات مربوط و نامربوط، خواندن و شنیدن منتقدانه در یک ارتباط دو سویه، می‌تواند منجر به ایجاد یک ارتباط مؤثر شود. مانند مهارت خواندن مطالب یک کتاب آموزشی شنا برای انتقال بهتر پیام و یا مهارت گوش دادن بازیکنان به توصیه‌های مربی در هنگام هدایت تیم در یک مسابقه پایایی.

■ **سواد بصری:** توانایی بیان و فهم و آموختن از طریق طرح‌ها، تصاویر، نمادها و عبارات در ایجاد یک ارتباط مؤثر عامل مهمی به شمار می‌رود؛ مانند مهارت مربی در ترسیم مسیر حرکات بازیکنان در توضیح تاکتیک تیمی.

■ **شناخت ویژگی‌های مخاطبان:** برای تأثیر بیشتر بر مخاطبان، یکی از عوامل مؤثر، شناخت ویژگی‌های مخاطبان است. سن، جنسیت، سطح فرهنگ، سطح سواد و... هر یک می‌تواند بر میزان تأثیر ارتباط، مؤثر باشد. این مهارت، مصداق ضرب‌المثل معروف «چون سر و کار تو با کودک فتاد، پس زبان کودک باید گشاد» می‌باشد. ■ **اطلاعات کافی در مورد پیام:** پیام به خودی خود، ویژگی رسانه بودن ندارد، بلکه مهارت فرد در کسب اطلاعات کافی در مورد پیام، می‌تواند تأثیر آن را بر مخاطبان بیشتر کند. مربیانی که اطلاعات جامعی در مورد نکات فنی رشته ورزشی خود دارند، در انتقال مطالب (پیام) به بازیکنان موفق‌تر هستند.

■ **بهره‌گیری از رسانه‌های مناسب و متناسب:** استفاده از انواع رسانه‌ها نظیر، CDهای آموزشی، فیلم‌های آموزشی و... به تأثیر بیشتر الگوی ارتباطی کمک کرده و مربیانی که به چنین مواردی توجه می‌کنند، درک بهتری به بازیکنان خود خواهند داد.

کلاس به گروه‌های مختلف تقسیم شود و هر گروه به دلخواه یکی از فعالیت‌های زیر را انتخاب کند و نتیجه را به هم کلاسی‌ها ارائه دهد.

فعالیت  
کلاسی ۱



تهیه جدول انواع روش‌های ارتباطی (در شکل پوستر) با موضوع یک رشته ورزشی با تغییر از عوامل مؤثر در ارتباط

فعالیت  
کلاسی ۲



اجرای یک نمایش کلاسی با موضوع یک کلاس آموزشی - ورزشی با بهره‌گیری از عوامل مؤثر در ارتباط

فعالیت  
کلاسی ۳







چند نوع رسانه گروهی در ورزش را می‌توانید نام ببرید؟  
چند برنامه ورزشی مربوط به رسانه گروهی (صدا و سیما) را می‌شناسید؟

### تاریخ رسانه

مدت‌ها اصطلاح مطبوعات، شامل چهار رسانه اصلی ارتباط جمعی، یعنی روزنامه، مجله، رادیو و تلویزیون را شامل می‌شد. در آغاز قرن بیستم اصطلاح مطبوعات محدود به رسانه‌ای بود که به وسیله ماشین چاپ تولید می‌شده است.



### تاریخچه مطبوعات ورزشی

در سال ۱۹۲۴ «تشکیلات جهانی مطبوعات» با نام ورزشی انجمن بین‌المللی مطبوعات ورزشی (ایپسز)<sup>۱</sup> در لوزان سوئیس پایه‌گذاری شد. انتشار اولین مطبوعات ورزشی رسمی به دوره قاجار در سال ۱۳۰۰ هجری شمسی برمی‌گردد و قدیمی‌ترین نشریه تخصصی و ورزشی ایران، **آیین ورزش** است که نخستین شماره آن در کتابخانه مرکزی ایران موجود است.

**روزنامه**<sup>۲</sup>: در ایران نیز روزنامه‌های ورزشی زیادی چاپ می‌شود اما مطبوعات به‌طور کلی از نظر موضوعاتی چون سیاست، اقتصاد و ورزش از نظر پوشش جغرافیایی به بین‌المللی، ملی، منطقه‌ای و محلی تقسیم می‌شود. مطبوعات انتشار دوره‌ای دارد، مانند روزنامه، هفته‌نامه، دو هفته‌نامه، ماهنامه و گاهنامه.

**رادیو**<sup>۳</sup>: پس از اختراع رادیو در سال ۱۹۰۱ توسط مارکونی<sup>۴</sup> ایتالیایی، شبکه رادیویی کشور در سال ۱۳۴۸ ایجاد شد؛ رادیو و تلویزیون به دلیل داشتن ویژگی‌های مشابه، اعضای یک خانواده محسوب می‌شوند. طبق تعریف انجمن بین‌المللی ارتباطات دور از رادیو و تلویزیون، این رسانه‌ها یک سرویس ارتباط امواج رادیویی هستند که برنامه‌هایی به‌طور مستقیم برای استفاده کنندگان پخش می‌کنند.

**تاریخچه ورزش در رادیو**: برنامه‌های ورزشی از آغاز به کار شبکه رادیویی شروع به کار کردند به طوری که مشخص‌ترین آنها ورزش زورخانه‌ای است که توسط «شیرخدا» اجرا می‌شد. پس از انقلاب شبکه‌های رادیویی برنامه‌های مختلف ورزشی را آغاز کردند تا در سال ۱۳۷۸ شبکه رادیویی اختصاصی ورزش آغاز به کار کرد. **تلویزیون**<sup>۵</sup>: «جان دیر»<sup>۶</sup> اسکاتلندی این تکنولوژی را به جهان معرفی کرد و در سال ۱۳۳۶ اولین شبکه شخصی تلویزیون در شهر آبادان آغاز به کار کرد.

پس از انقلاب اسلامی رادیو و تلویزیون ملی ایران به نام صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران تغییر نام دادند. **تاریخچه ورزش در تلویزیون**: در ابتدای دوره پخش تلویزیونی، بینندگان با شنیدن اخبار وقایع هیجان‌انگیز ورزشی جذب شدند و در ادامه با پخش زنده یا با تأخیر تلویزیونی ورزش‌ها، با استقبال بی‌نظیری مواجه شد.

۱- The international press association (ISPA)

۲- Newspaper

۳- Radio

۴- فیزیک‌دان

۵- Television

۶- John Dear

اولین بار در سال ۱۳۵۵ بخش‌های تخصصی ورزشی در شبکه‌های تلویزیونی ایران ایجاد شد و در سال ۱۳۷۳ شبکه سوم سیما با محوریت جوان و ورزش و در نهایت در سال ۱۳۹۲ شبکه خاص ورزش با حجم گسترده‌ای از برنامه‌های ورزشی ایران آغاز به کار نمود.

حال که با انواع رسانه آشنا شدید، پاسخ‌های مربوط به رسانه‌های ورزشی و برنامه‌های صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران را در جدول ارائه شده، وارد کنید.

نام رسانه	اطلاعات رسانه	
	نوع	نمونه مطلب عنوان
مجله رادیو تلویزیون	مطبوعات	

فعالیت  
کلاسی



## ۵-۵- گزارش‌ها و گزارش‌نویسی

آیا تا به حال یک گزارش کوتاه از یک رویداد ورزشی ساده تهیه کرده‌اید؟ چه نکاتی را در آن رعایت کردید.

آیا همیشه امکان حضور در تمام مکان‌های دیدنی جهان برای شما وجود داشته است؟

آیا زیباترین پدیده‌های طبیعی را مستقیماً به چشم خود دیده‌اید؟

آیا این امکان برای شما فراهم شده که شخصاً و از نزدیک شاهد جریان زندگی اساطیر و بزرگان باشید؟ مسلماً پاسخ شما منفی است.

پرسش



در ورزش نیز مطمئناً امکان حضور در تمام رویدادهای بزرگ نظیر بازی‌های المپیک یا جام جهانی فوتبال، یا قهرمانی آموزشگاه‌های کشور برای همه وجود ندارد؛ پس چگونه می‌توان همه این پدیده‌ها، رویدادها و اتفاقات را شاهد بود و لذت برد، یا با تجربه آموخت؟

راه‌های بسیاری وجود دارد، راه‌های پیشنهادی شما کدام است؟

با کمک هنرآموز خود نظرات را جمع‌بندی و تحلیل کنید.

یکی از راه‌های پیشنهادی برای انتقال رویدادها یا پدیده‌ها و... ارائه گزارش است.

گزارش یا رپورتاژ تشریح یک خبر، رویداد یا موضوع است که از طریق ارائه تصاویر جذاب‌تر و با همراهی تحقیقات، مستندتر خواهد شد. گزارش از نظر شکل و محتوا به دو گروه خبری و غیر خبری تقسیم می‌شود:

## گزارش خبری

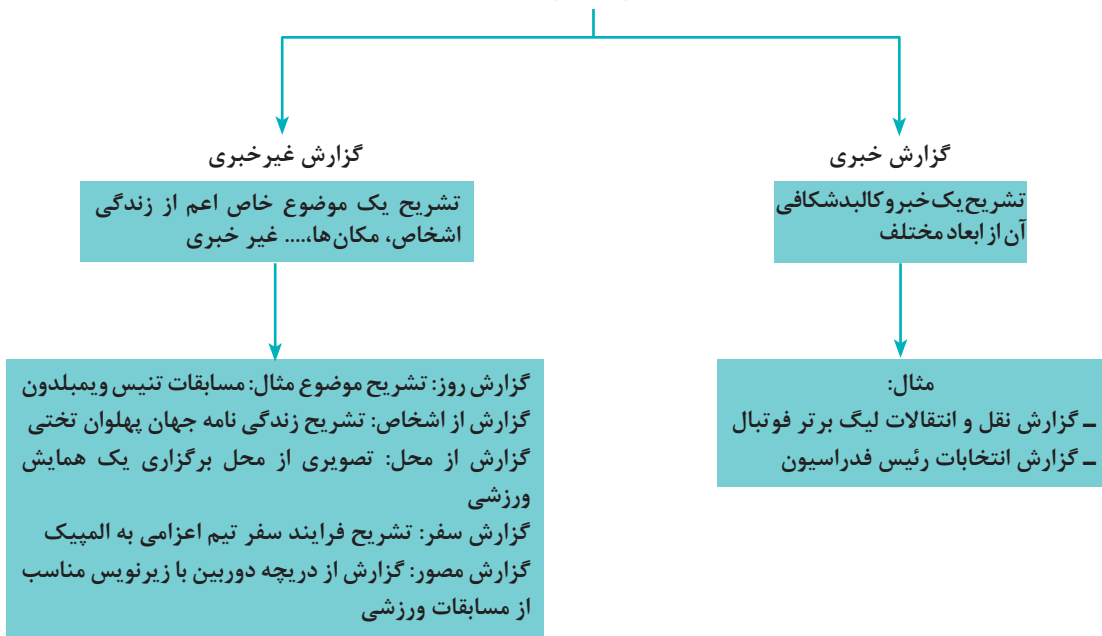
تشریح یک خبر و کالبدشکافی آن از ابعاد مختلف است و وجود خبر، خمیر مایه اصلی گزارش است. مثال: گزارش خبری نقل و انتقالات لیگ برتر فوتبال.

## گزارش غیر خبری

شامل انواع زیر است:

- ۱ گزارش روز: تشریح موضوع مورد نظر با توجه به مسائل روز، مثل گزارش مسابقات جام جهانی والیبال
  - ۲ گزارش از شخص: تشریح زندگی خصوصی اشخاص، مانند گزارش زندگی نامه جهان پهلوان تختی
  - ۳ گزارش از محل: ارائه تصویری از یک محل، یا محدوده مکانی، مثل گزارش نمایشگاه تجهیزات ورزشی
  - ۴ گزارش سفر: تشریح فرایند سفر مانند گزارش سفر تیم اعزامی به مسابقات المپیک
  - ۵ گزارش مصور: گزارش از دریچه دوربین عکاسان با استفاده از زیرنویس مناسب مانند گزارش های تصویری (عکس) از مسابقات ورزشی با زیرنویس جذاب و ...
- در ورزش نیز گزارش و گزارشگری یکی از جذابیت های حرفه ای است و یک گزارشگر خبره می تواند با ارائه یک گزارش قابل قبول، شما را کاملاً در فضای یک استادیوم و یک مسابقه هیجان انگیز قرار دهد. گزارش ها از نظر شکل و محتوا به دو گروه خبری و غیر خبری تقسیم می شود نمودار ۵-۵ انواع گزارش ها را نشان می دهد:

### انواع گزارش ها



با انتخاب یکی از انواع گزارش ها، یک گزارش را تهیه و در کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



## ۶-۵- خبرنگاری و خبرنگار ورزشی<sup>۱</sup>

آیا تاکنون فکر کرده‌اید که یک خبرنگار ورزشی چگونه تهیه می‌شود؟ به نظر شما ویژگی‌های یک خبرنگار ورزشی تا چه اندازه به ویژگی‌های سایر خبرنگاران متفاوت است؟ برای پاسخ به این سؤالات، باید به مبانی خبرنگاری با رویکرد ورزش توجه کنید.

### مبانی خبرنگاری



یکی از نقش‌های برجسته رسانه‌های گروهی، اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی است. یکی از راه‌های اصلی دستیابی به این هدف، تولید و انتشار اخبار است. جمع‌آوری و پی‌جویی اطلاعات در مورد حوادث و رویدادها و انتقال سریع و حتی زنده آنها به مخاطب باعث شده است تا بخش اخبار در ردیف پرمخاطب‌ترین بخش‌های رسانه صوتی و تصویری و نوشتاری قرار گیرد. در زبان‌های اروپایی بین خبر معمولی<sup>۲</sup> و خبرهای تازه<sup>۳</sup> یا تازه‌ها تفاوت وجود دارد.

**خبر معمولی**، به مجموعه اطلاعاتی اطلاق می‌شود که به توصیف امور و وقایع جاری می‌پردازد. هر چند عنصر تازه بودن در این نوع اطلاعات، اهمیت فراوانی دارد، اما چنانچه انتشار آنها با تأخیر صورت گیرد، مشکل اساسی ایجاد نمی‌شود؛ مانند خبر انتصاب وزیر ورزش یا خبر محل برگزاری مسابقات المپیک ۲۰۲۰. **خبر تازه**، به خبرهایی اطلاق می‌شود که حداقل پنج ویژگی داشته باشند:

■ تازه بودن اطلاعات

■ با اهمیت بودن محتوای اطلاعات

■ جذاب بودن اطلاعات

■ کامل و جامع بودن اطلاعات

■ کوتاه و فشرده بودن اطلاعات

با توجه به ویژگی‌های مورد نظر در تدوین خبر، مروری بر یک خبر ورزشی می‌تواند شما را در تحلیل اخبار ورزشی و تدوین خبرهای منطبق با اصول خبرنگاری یاری کند.

**خبر:**

«جلسه هیأت اجرایی کمیته مالی المپیک سال ۱۳۹۶ - در خصوص بودجه تخصیصی تیم‌های اعزامی»

← اهمیت خبر

تازه بودن خبر ←

و انتخاب پرچمدار ایران در بازی‌های کشورهای اسلامی، تشکیل شده»

← جذاب بودن خبر

خبر ورزشی نمونه، ضمن تازگی و اهمیت، دارای جذابیت است و با توجه به اینکه به دو مسئله مهم بودجه و پرچم‌داری می‌پردازد، تقریباً کامل و جامع است و به دلیل کوتاه و فشرده بودن در دو سطر، اصول تدوین خبر را رعایت کرده است.



مثال زیر نمونه مناسبی از خبر تازه می‌باشد:

خبر مرداد ماه ۱۳۹۱

بهداد سلیمی در مسابقات المپیک ۲۰۱۶ ریو، با کسب رکورد ۱۰۵+ کیلوگرم در مجموع حرکات دو ضرب و یک ضرب قهرمان سنگین وزن المپیک شد.

۱ خبر برای تاریخ انتشار در آن زمان، تازه بوده است.

۲ قهرمانی سنگین وزن جهان در وزنه‌برداری از اهمیت خاصی برخوردار است.

۳ معرفی قوی‌ترین مرد جهان از جذابیت خاصی برخوردار است.

۴ تمام اطلاعات لازم، اعم از وزن، تاریخ المپیک، رکورد و نوع حرکت مشخص شده است.

۵ تمامی اطلاعات در یک سطر کوتاه ارائه شده است.

### منابع خبری

مطمئناً شما با این مسئله موافق هستید که «یک خبر را چه از مردم بشنویم و چه از رادیو، چه در روزنامه بخوانیم و چه در تلویزیون ببینیم و بشنویم»، در همه حالات می‌خواهیم بدانیم که منبع خبر کیست و کجاست؟ برای فردی که در حرفه خبرنگاری فعالیت می‌کند، اهمیت دانستن منبع خبر و داشتن شناخت نسبت به آن از اهمیت بیشتری برخوردار است.

- منبع خبر در پذیرش خبر و اثرگذاری خبر، نقش مهمی دارد.
- یک اصل حرفه‌ای به روزنامه نگار حکم می‌کند که منبع خبر را در آغاز خبر ذکر نماید.



اهمیت منبع خبر به اندازه‌ای زیاد است که نخستین سطر خبر باید حاوی دو عنصر مهم باشد:

- مکان رویداد : تهران

- ارسال کننده خبر : خبرگزاری جمهوری اسلامی

یکی از بهترین جایگاه‌ها، برای قید منبع خبر؛ بعد از پایان پاراگراف یا بند اول خبر، و با شروع متن است. منابع خبر به دو دسته اصلی تقسیم می‌شوند:

**منابع خبری رسمی:** منبعی است که اولاً دارای نشانی و مشخصات قابل مراجعه و پیگیری است و ثانیاً از نظر دولت متبوعه مورد تأیید است و می‌توان به آنها استناد کرد. منابع رسمی خود، دو دسته هستند:

**منابع دولتی:** مثل خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران و واحد مرکزی خبر

**منابع غیر دولتی:** که منابع مالی آن معمولاً غیر دولتی است، مثل خبرگزاری ایران اسپورت  
**منابع خبری غیر رسمی** که به دو گروه تقسیم می‌شوند:  
**منابع غیررسمی بدون نشانی:** شامل اهالی محل، شاهدان عینی، منابع آگاه، کسی که نخواست نامش فاش شود، صاحب‌نظران و کارشناسان ورزشی که به نقل از آنها خبری بیان می‌شود.  
**منابع غیر رسمی قابل تأیید از طرف دولت:** مثل منابع خبری مخالف تأیید نشده از طرف دولت‌ها.

با تقسیم به گروه‌های مختلف، یک خبر از سایت با خبرگزاری‌های ورزشی را با شرح و نوع منبع به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



### لید خبر

یورش به خواننده و غافلگیر کردن او از اصلی‌ترین وظایف لید (اولین عبارت خبر) است. خبرنگاران یک عقیده جالب دارند که معتقدند:

«اگر لید خبر، به قول گزارشگران اخبار جنگی، در همان حمله اول به فتح خاکریز» **توجه خواننده** نایل نشود، باید جنگ را خاتمه یافته تلقی کرد که در آن،  
**بازنده اصلی خبرنگار است.**»

خبرنگار در تدوین لید باید به عناصر اصلی خبر (که، چه، کجا، چه وقت، چرا و چگونه) توجه کند:  
**لید که:** که نام فرد یا نهاد عامل رویداد در آن می‌آید؛  
**لید چه:** که موضوع رویداد در آن طرح می‌شود؛  
**لید کجا:** که مکان رویداد در آن مطرح است؛  
**لید چه وقت:** که حاوی زمان رویداد است؛  
**لید چرا:** که تفسیر رویداد را در بر می‌گیرد؛  
**لید چگونه:** توصیفی است حاوی نحوه اتفاق خبر؛

حسین رضازاده، قهرمان سنگین وزن جهان، در بازی‌های المپیک پکن (۲۰۰۸)  
← که ← چه ← کجا ← چه وقت  
← چرا ← چگونه  
با شکستن رکورد حرکت دو ضرب در رقابتی تنگاتنگ بر حریفان توانمند، قهرمان المپیک شد.

هر کدام از شما مثالی خبری - ورزشی که تمام عناصر اصلی لید در آن گنجانده شده باشد، بیاورید و در کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی





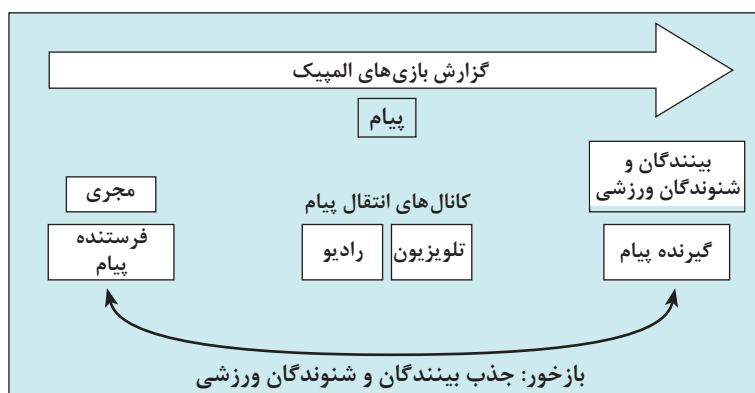
## ۷-۵- مجری و مجری‌گری در ورزش

آیا تاکنون برنامه‌های ورزشی تلویزیونی یا رادیویی را دیده و شنیده‌اید؟ به نظر شما نقش مجری در جذب مخاطب تا چه اندازه مؤثر است؟ چه تفاوت‌هایی در مجریان برنامه‌های ورزشی مشاهده کرده‌اید؟ با کمک هنرآموز خود جدولی از ویژگی‌های بارز مجریانی که می‌شناسید، تهیه، جمع‌بندی و تحلیل کنید.

ویژگی بارز برنامه	ویژگی بارز مثبت	ویژگی بارز منفی	نظر انتقادی

### مفهوم و اهمیت مجری با تأکید بر مجری ورزشی

در بخش ارتباطات، به خوبی با الگوی پیام آشنا شدید، حال اگر این پیام، اطلاعات مربوط به بازی‌های جذاب المپیک باشد و مخاطبان یا گیرندگان پیام هم بینندگان تلویزیون یا شنوندگان رادیو، فرستنده پیام کسی نخواهد بود جز مجری برنامه ورزشی تلویزیون یا رادیو. اگر مجری بتواند ارتباط کاملی با مخاطبان برقرار کند، بازخورد حاصل از آن، جذب تماشاگران و شنوندگان بیشتر برنامه‌های ورزشی خواهد بود. یک بار دیگر به الگوی ارتباطی با این دیدگاه توجه کنید (شکل ۵-۵).



شکل ۵-۵- الگوی ارتباطی مجری و مخاطبان برنامه‌های ورزشی

### شاخص‌های مجری با تأکید بر حیطة ورزش

امروزه در اجرای برنامه‌ها و به ویژه برنامه‌های ورزشی، شاخص‌های معینی مطرح شده‌اند که به توسعه مهارت مجری‌گری کمک شایانی می‌کنند. این شاخص‌ها عبارت‌اند از:

- ۱ اصول علمی کار گویندگی و اجرا،
- ۲ فن بیان و اصول سخنوری،

- ۳ توانایی توصیف شفاهی و کتبی،
- ۴ تسلط، حداقل به یکی از زبان‌های خارجی
- ۵ تناسب اندام و ظاهر متناسب
- ۶ هوش و سرعت عمل و انتقال اطلاعات
- ۷ آشنایی با فرهنگ لغات و اصطلاحات ورزشی
- ۸ شناخت فنی حیطه‌های ورزشی
- ۹ شناخت افراد صاحب نام در ورزش

نکته



- سطوح مختلف مجری‌گری از ساده به تخصصی وجود دارد:
- گوینده اخبار ورزشی: صرفاً به خواندن خبرهای ورزشی می‌پردازد.
- مجری برنامه ورزشی: صرفاً به اداره برنامه می‌پردازد و رابط میهمانان برنامه با مخاطبین می‌باشد.
- کارشناس - مجری ورزشی: علاوه بر اداره برنامه، به دلیل دارا بودن تخصص، گفتگوی تخصصی و گزارش‌های فنی ورزشی را نیز ارائه می‌دهد.

فعالیت  
کلاسی



در گروه‌های چهار نفری قرار بگیرید و با تهیه یک متن تخصصی ورزشی، یک برنامه نمادین تلویزیونی ورزشی را با حضور یک مجری، یک کارشناس - مجری و حداقل دو میهمان اجرا کنید.

## ارزشیابی

- ۱ ارتباط چه تأثیری در ورزش قهرمانی دارد؟
- ۲ نظر ویلبرشرام در ارتباط چه بود؟
- ۳ چرا ارتباط سبب شکل‌گیری و تغییر شناخت‌ها، عقاید و رفتار انسان است؟
- ۴ معلم بسکتبال در حال درس‌دادن تکنیک پاس در کلاس است، ناگهان رعد و برق شده و برق می‌رود و نظم کلاس به هم می‌خورد. ترتیب عناصر ارتباط را در این فرایند بنویسید.
- ۵ مشخص کنید کدام رسانه در بسیاری زمینه‌ها در مطبوعات ورزشی برتری دارد؟ چرا؟
- ۶ میزان تأثیرگذاری انواع رسانه‌های گروهی را در ورزش مشخص کنید.
- ۷ یک مسابقه المپیک یا بازی آسیایی را در نظر بگیرید و انواع گزارش را در آن بررسی کنید (تصور نمایید شما نقش گزارشگر را در آن رویداد دارید).
- ۸ برای ۵ ویژگی یک خبر، مثال بیاورید.
- ۹ ویژگی‌های ورزش تلویزیونی را با ذکر مثال مشخص کنید.
- ۱۰ پر مخاطب‌ترین برنامه ورزشی تلویزیون و رادیو را تعیین و علت پر مخاطب بودن آن را بررسی کنید.
- ۱۱ مفهوم و اهمیت مجری ورزش را بیان کنید.

## ارزشیابی شایستگی مبانی اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی

نمره	شاخص تحقق	نتایج موردانتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	عنوان پودمان
۳	دسته‌بندی و تحلیل یک گزارش ورزشی براساس تفکیک نوع رسانه ورزشی	بالاتر از حد انتظار	کاربرد انواع رسانه‌ها و گزارش خبری در ورزش	۱- انواع رسانه‌ها و گزارش‌هایی ورزشی ۲- تهیه و تحلیل گزارش‌ها و اخبار ورزشی	پودمان ۵: مبانی ارتباطات و رسانه‌های ورزشی
۲	تفکیک رسانه‌ها و گزارش‌های ورزشی	در حد انتظار			
۱	نام بردن رسانه‌های ورزشی	پایین‌تر از حد انتظار			
				نمره مستمر از ۵	
				نمره شایستگی پودمان	
				نمره پودمان از ۲۰	
<p>- نمره شایستگی پودمان منحصراً شامل نمرات ۲، ۱ یا ۳ است.</p> <p>- زمانی هنرجو شایستگی کسب می‌کند که در ارزشیابی پودمان حداقل نمره شایستگی ۲ را اخذ کند.</p> <p>- حداقل نمره قبولی پودمان ۲۱ از ۲۰ است.</p> <p>- نمره کلی درس زمانی لحاظ می‌شود که هنرجو در کلیه پودمان‌ها، شایستگی را کسب نماید.</p>					

پودمان: ۵

درس: دانش فنی پایه

رشته: تربیت بدنی

## علائم اختصاری برخی فدراسیون‌ها

- I.S.R.F فدراسیون بین‌المللی اسکواش
- I.S.U اتحادیه بین‌المللی اسکیت
- B.W.F فدراسیون بین‌المللی بدمینتون
- F.I.B.A فدراسیون بین‌المللی بسکتبال
- I.Z.F.F فدراسیون بین‌المللی پهلوانی و زورخانه‌ای
- W.T.F فدراسیون بین‌المللی تکواندو
- I.T.F فدراسیون بین‌المللی تنیس
- I.T.T.F فدراسیون بین‌المللی تنیس روی میز
- F.I.T.A فدراسیون بین‌المللی تیر و کمان
- U.I.T فدراسیون بین‌المللی تیراندازی
- I.A.A.F فدراسیون بین‌المللی دو و میدانی
- F.C.A فدراسیون بین‌المللی دوچرخه‌سواری
- F.I.G فدراسیون بین‌المللی ژیمناستیک
- F.I.D.E فدراسیون بین‌المللی شطرنج
- F.I.E فدراسیون بین‌المللی شمشیربازی
- F.I.N.A فدراسیون بین‌المللی شنا آماتور
- F.I.F.A فدراسیون بین‌المللی فوتبال (فوتسال زیر نظر F.I.F.A است).
- F.I.C فدراسیون بین‌المللی قایق‌رانی
- F.M.K فدراسیون بین‌المللی کاراته
- F.I.L.A فدراسیون بین‌المللی کشتی
- F.I.A.A فدراسیون بین‌المللی کوهنوردی
- I.W.F فدراسیون بین‌المللی وزنه‌برداری
- F.I.V.B فدراسیون بین‌المللی والیبال
- I.H.F فدراسیون بین‌المللی هندبال
- I.S.F.A.F انجمن ملی آمادگی جسمانی و اروپویک
- W.D.F انجمن دارت (وابسته به فدراسیون انجمن‌های ورزشی در ایران)
- V.P.B.F پینت بال (وابسته به فدراسیون ورزش‌های همگانی)
- I.S.F اروپویک (وابسته به فدراسیون ورزش‌های همگانی)

- ۱ برنامه درسی درس دانش فنی پایه رشته تربیت بدنی ۱۳۹۴ سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی.
- ۲ رضانی‌نژاد، رحیم، (۱۳۹۱)، **اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش**، بامداد کتاب، فصل‌های ۱ و ۳ و ۴.
- ۳ مظفری، سید امیراحمد و پورسلطانی زرندی، حسین (۱۳۸۶)، **اصول و فلسفه تربیت بدنی**. بامداد کتاب.
- ۴ **مقدمه‌ای بر مبانی تربیت بدنی در اسلام**، (۱۳۶۱)، معاونت پرورشی و نیروی انسانی، اداره کل تربیت بدنی.
- ۵ آقایی‌نیا، حسین، (۱۳۸۳)، **حقوق ورزشی**. نشر میزان.
- ۶ خواجوی، داریوش، (۱۳۸۴)، **فرهنگ انگلیسی - فارسی تربیت بدنی و علوم ورزشی**. نشر سبیکه. قم.
- ۷ علیجانی، عیدی، (۱۳۸۱)، **فیزیولوژی انسانی**، انتشارات علم و ورزش، سازمان تربیت بدنی - معاونت تحقیقات و امور فرهنگی.
- ۸ مجتهدی، حسین، (۱۳۹۳)، **آزمون‌های ورزشی**، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران.
- ۹ پرتو بیضایی و کاشانی، حسین، **تاریخ ورزش باستانی ایران (زورخانه)**، (۱۳۸۲)، انتشارات زوار، تهران.
- ۱۰ واعظ کاشفی سبزواری، مولانا حسین، **فتوت‌نامه سلطانی**، (۱۳۵۰) به اهتمام محمدجعفر محبوب، انتشارات بنیاد فرهنگ تهران.
- ۱۱ مظلومی، رجبعلی، تدوین ملحقات و حواشی، رضوی، سیدمحمدحسین و سجادی سیدنصرالله، **بازنگری بر فلسفه اصول و مبانی تربیت بدنی**، (۱۳۸۷)، نشر شمال پایدار.
- ۱۲ ابراهیم، خسرو، (۱۳۹۴)، **آنا تومی**، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران.
- ۱۳ امینیان رضوی، توران‌دخت. (۱۳۹۵). **فیزیولوژی**، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران.
- ۱۴ واعظ موسوی، سید کاظم. (۱۳۸۳). **راهنمای عملی روانشناسی ورزشی**، بامداد کتاب، تهران.
- ۱۵ پارسا، محمد، **روانشناسی عمومی**، (۱۳۹۴)، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، تهران.
- ۱۶ کاشف، میرمحمد (۱۳۹۱)، **مدیریت اماکن و فضاهای ورزشی**، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۱۷ سخنگویی، یحیی و افشارمند، زهره (۱۳۹۲)، **حرکات اصلاحی**، انتشارات حتمی، تهران.
- ۱۸ خواجوی، داریوش (۱۳۹۴)، **شناخت تأسیسات و اماکن ورزشی**. شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران.
- ۱۹ هادوی، فریده و ابوالفضل، فراهانی و ایزدی، علیرضا (۱۳۹۱)، **اندازه‌گیری، سنجش، ارزشیابی در تربیت بدنی**، انتشارات حتمی.
- ۲۰ کمالیان، صفاعلی و اردستانی، عباس و همکاران (۱۳۹۳)، **کتاب معلم تربیت بدنی و سلامت پایه‌های هفتم، هشتم، نهم دوره اول متوسطه**. شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، تهران.
- ۲۱ قاسمی، حمید. (۱۳۸۹)، **فعالیت‌های رسانه‌ای در ورزش**، بامداد کتاب، فصل‌های ۲ و ۳ و ۵.
- ۲۲ رضانی‌نژاد، رحیم. (۱۳۸۸)، **تربیت بدنی در مدارس**، انتشارات سمت.
- ۲۳ ریاضی، محمدرضا و همکاران (۱۳۸۷)، **فرهنگ نگاره‌های ورزشی ایران**، انتشارات کمیته ملی المپیک، تهران.
- ۲۴ مظفری، سید امیر احمد، (۱۳۹۲)، **برنامه‌ریزی و مدیریت تأسیسات و اماکن ورزشی**، انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران.
- ۲۵ جلالی فراهانی، مجید، (۱۳۹۲)، **مدیریت ایمنی و امنیت اماکن در رویدادهای ورزشی**، انتشارات دانشگاه تهران چاپ اول، تهران.
- ۲۶ رندال. دیوید، (۱۳۸۲)، **روزنامه‌نگاری حرفه‌ای**، ترجمه قاضی زاده، اکبر، انتشارات فجر اسلام مؤسسه انتشاراتی روزنامه ایران چاپ اول.
- ۲۷ شکرخواه، یونس. (۱۳۸۱) **خبرنویسی مدرن**، انتشارات خجسته، چاپ اول - تهران.
- ۲۸ منابع موجود در موزه ملی ورزشی آکادمی ملی المپیک - ۱۳۹۹ - ۱۳۹۸.

