

درسنامه دانش فنی پایه تربیت بدنی

فصل اول مبانی بنیادی تربیت بدنی

جلسه اول

آشنایی با مفاهیم ورزشی

ورزش

- ❖ از نظر لغوی به معنی ورزیدن عمل کردن تلاش پی در پی
- ❖ با هدف توانمندسازی افراد از طریق فعالیت‌های جسمانی ساختارمند انجام می‌شود
- ❖ مسئولیت این امر با مربیان ورزشی می‌باشد
- ❖ فقط مختص انسان نیست و در عرصه‌های دیگر مانند سیرک پارک دلفین و برخی رشته‌های المپیکی مثل سوارکاری بحث مطرح می‌شود
- ❖ مثال مربی دلفین، مربی صبحگاهی

تربیت بدنی

- ❖ با هدف متعادل سازی انسان‌ها به وسیله‌ی تعلیم از طریق تربیت بدنی می‌باشد
- ❖ مسئولیت این امر با معلم تربیت بدنی می‌باشد

❖ مثال کلاس درس تربیت بدنی

بازی

- ❖ با هدف ایجاد نشاط و رضایت خاطر فرد از طریق فعالیت‌های خودجوش با قوانین اختیاری مورد قبول بازیکنان انجام می‌شود
- ❖ معمولاً بدون نیاز به مکان قابل اجرا است
- ❖ همیشه لزوماً با فعالیت جسمانی همراه نیست
- ❖ به صورت نشسته با استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی خاص نیز انجام می‌شود
- ❖ بازی وسطی، بازی‌های رایانه‌ای

نکته بازی‌ها در فرهنگ در بسیاری از آنها مهارت‌های زندگی به افراد آموزش داده می‌شود

گیم

- ❖ به معنی بازی
- ❖ اصطلاحاً در حوزه ورزش مجموعه رقابت‌های سازمان‌یافته در یک محدوده زمانی و مکانی مشخص را گیم می‌گویند
- ❖ مثال: بازی‌های آسیایی و المپیک که هر چهار سال یکبار برگزار می‌شود
- ❖ مسابقه فعالیتی است که در آن یک فرد یا تیم با سایر افراد تیم‌ها به رقابت می‌پردازند
- ❖ هدف از شرکت در مسابقه کسب رکورد تازه (مسابقات دوومیدانی) و یا پیروزی بر حریفان (مسابقات فوتبال جام جهانی) است

ورزشکار

❖ به هر فردی که ورزش می کند اطلاق می شود

❖ در حیطه تخصصی ورزش ورزشکاران در سطوح و حیطه های مختلف دسته بندی می شوند

دسته اول

افرادی که ورزش می کنند؛ یعنی کسانی که با هدف رقابت ورزش نمی کند در دوره ای که تخصصی ورزش تربیتی و ورزش همگانی فعالیت می کنند

• حیطه ورزش تربیتی

ورزشی با هدف سطح مهارت های زندگی و تعلیمات عالییه انسانی صورت می گیرد

فعالیت ها تحت تربیت معلم انجام می شود

مثال: فعالیت ورزشی در ساعات درس تربیت بدنی

• حیطه ورزش همگانی

ورزشی با هدف سلامت نشاط و تناسب اندام صورت می گیرد

فعالیت ورزشی نظارت مربی انجام می شود

مثال: فعالیت ورزشی صبحگاهی در پارک ها پیاده روی روزانه فردی

دسته دوم

افرادی که ورزشکار هستند؛ یعنی کسانی که با هدف رقابت ورزش می کنند در حیطه تخصصی

ورزش قهرمانی و ورزش حرفه ای فعالیت می کنند

• حیطه ورزش قهرمانی

ورزشکاران آماتور فعالیت های ورزشی را با هدف کسب رکورد مقام و مدال انجام می دهند

فعالیت های ورزشی تحت هدایت و تمرینات مربیان انجام می گیرند هدف کسب مقام قهرمانی

می باشد

مثال: ورزشکاران تیم‌های ملی و قهرمانان بازی‌های المپیک که با هدف برافراشتن پرچم کشورشان فعالیت می‌کنند

• حیطه ورزش حرفه‌ای

ورزشکاران حرفه‌ای فعالیت ورزشی را با هدف کسب درآمد و به‌عنوان حرفه انجام می‌دهند
مثال: ورزشکاران حرفه‌ای فوتبال یا بسکتبال