

توضیحات:

- ویژه آزمون آموزش و پرورش
- حیطة تخصصی
- خلاصه + نکات مهم

خلاصه و نکات مهم

دانش فنی پایه رشته تربیت بدنی

پایه دهم کد ۲۱۰۲۹۹

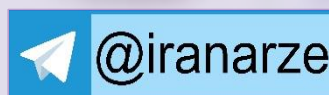
iranarze.ir/a1

دانلود سوالات استخدامی آموزش و پرورش

iranarze.ir/a2

دانلود منابع و جزوات استخدامی آموزش و پرورش

« انتشار یا استفاده غیر تجاری از این فایل، بدون حذف لوگوی ایران عرضه، مجاز می باشد »



❖ فصل اول: خلاصه دانش فنی پایه رشته تربیت بدنی پایه دهم کد ۲۱۰۲۹۹ - صفحه ۲

❖ فصل دوم: نکات مهم دانش فنی پایه رشته تربیت بدنی پایه دهم کد ۲۱۰۲۹۹ - صفحه ۲۴

فصل اول: خلاصه دانش فنی پایه رشته تربیت بدنی پایه دهم کد ۲۱۰۲۹۹

فصل اول

مبانی بنیادی تربیت بدنی

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 می نمایند. امروزه علاوه بر تقسیمات جغرافیایی برای تعیین مرزهای سرزمینها، از تعاریف دیگری برای بیان فرهنگهای مشترک استفاده میشود. ورزش نیز به عنوان یک کشور دارای زبان واحد و فرهنگ واحد بوده، که لازم است برای برقراری ارتباطات ورزشی با آن آشنا شویم.

ورزش

از نظر لغوی، اسم مصدر است به معنی ورزیدن و یعنی کار کردن، عمل کردن، تالش بیپای و معادل آن در زبان انگلیسی Sport است. با هدف توانمند سازی افراد از طریق فعالیت های جسمانی ساختارمند انجام می شود و مسئولیت این امر با مربیان ورزشی می باشد. ورزش و ورزیده شدن فقط مختص انسان ها نیست و در عرصه های دیگری مانند سیرک ها، پارک دلفین ها و برخی رشته های المپیک که با حیوانات سروکار دارند مسابقات سوارکاری نیز، بحث مربی مطرح می شود.

تربیت بدنی

تربیت بدنی از نظر دستوری، اسم مصدر می باشد که با هدف متعادل سازی انسانها به وسیله تعلیم از طریق مانند سایر معلمان که بر اساس محتوای درس خود درس تاریخ تربیت بدنی می باشد. معلم تربیت بدنی با هدف ایجاد غرور و افتخار ملی، درس ریاضی با هدف تربیت انسان های منطقی و ... انسان ها را در ابعاد مختلف علمی، عاطفی، اخلاقی و اجتماعی در مدارس آموزش می دهند، باعث تقویت جسم و روان انسان ها می شود.

بازی

بازی از نظر دستوری، اسم می باشد و با هدف ایجاد نشاط و رضایت خاطر فرد از طریق فعالیت های خود جوش که حتی با قوانین اختیاری که مورد قبول بازیکنان است انجام می شود

گیم

در فرهنگ لغت فارسی به معنی بازی تعبیر شده است اما اصطلاحاً در حوزه ورزش، مجموعه ای از رقابت های سازمان یافته در یک محدوده زمانی و مکانی مشخص را گیم گویند. مانند بازی های آسیایی و المپیک که هر چهار سال یکبار برگزار میشود. بر اساس منشور بازی ها، هدف اصلی این بازی ها حضور ورزشکاران همه کشورها، بدون توجه به جنسیت، نژاد، رنگ، مذهب و ... است تا در کنار کسب رکوردهای ورزشی، ارتباطات دوستانه و سالمی در بین ملت ها برقرار گردد.

مسابقه

فعالیتی است که در آن، یک فرد یا تیم با سایر افراد یا تیمها به رقابت میپردازند. هدف از شرکت در مسابقات، کسب رکوردی تازه، و یا پیروزی بر حریفان است؛ مانند مسابقات جام جهانی فوتبال، مسابقات قهرمانی دو و میدانی.

ورزشکار

ورزشکار اسم فاعل ورزش است، معمولاً به هر فردی که ورزش میکند اطلاق می‌شود. اما در حیطه تخصصی ورزش، ورزشکاران در سطوح و حیطه های مختلف دسته بندی میشوند.

۱- ورزش کرده

به فردی اطلاق می‌شود که با هدف رقابت ورزش نمی‌کند، و معمولاً در دو حیطه تخصصی "ورزش تربیتی" و "ورزش همگانی" به فعالیت می‌پردازد. **حیطه ورزش تربیتی:** دانش آموزان، فعالیتهای ورزشی را با هدف "کسب مهارتهای زندگی و تعلیمات عالییه انسانی" و تحت تربیت معلم انجام میدهند. مانند فعالیتهای ورزشی در "ساعات درس تربیت بدنی" **حیطه ورزش همگانی:** 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، پیاده روی روزانه فردی، ورزش در سالن های کوچک ورزشی در محلات.

۲- ورزشکار

به فردی اطلاق می‌شود که با هدف رقابت ورزش می‌کند، و معمولاً در دو حیطه تخصصی ورزش قهرمانی و ورزش حرفه ای به فعالیت می‌پردازد. **الف) در حیطه ورزش قهرمانی:** ورزشکاران آماتور در همه سنین، فعالیتهای ورزشی را با هدف "کسب رکورد، مقام و مدال" و تحت هدایت و تمرینات مربیان انجام میدهند. قله پیروزی در این حیطه، کسب مقام قهرمانی میباشد. مانند ورزشکاران تیمهای ملی و قهرمانان بازیهای المپیک که با هدف برافراشتن پرچم کشورشان در میادین بین المللی فعالیت میکنند.

ب) در حیطه ورزش حرفه ای: ورزشکاران حرفه ای در همه رشته ها، فعالیتهای ورزشی را با هدف "کسب درآمد" و به عنوان حرفه و پیشه انجام میدهند. مانند ورزشکاران حرفه ای فوتبال یا بسکتبال.

فلسفه تربیت بدنی

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. **ارسطو فیلسوف بزرگ یونانی:** تربیت بدنی را مجموعه فعالیت هایی تعریف می‌کند که فکر و عمل را با هم درگیر میکنند، که این امر در روانشناسی هم اثبات شده است. تربیت بدنی امری جهت دار و آماده سازی 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

دیدگاه های مکاتب مختلف در خصوص فعالیت های 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، دیدگاه های هر یک در خصوص فعالیتهای ورزشی تشریح می‌شود، تا بدانیم که در هر فرهنگ و در هر مکتبی انجام فعالیت های ورزشی از اهم اولویت هاست.

۱ عمل گرایی: افرادی معتقدند، هر اندیشه ای، وقتی درست است که بتواند به کار آید و مشکلی را حل کند. معروفترین دانشمندان این مکتب جان دیویی است. **دیدگاه مکتب عمل گرایی در خصوص ورزش آن است که:** استفاده از حرکات ورزشی و تربیت بدنی، یک ابزار تربیتی در قالب انواع ورزش هاست؛ مانند آموزش روش حل مسئله با استفاده از آموزش تاکتیکیهای ورزشی.

۲ طبیعت گرایی: افرادی معتقدند، هرآنچه که با طبیعت انسان سازگار باشد، برای وی سودمند و بالرزش است. معروفترین دانشمندان این مکتب ژان ژاک روسو است.

دیدگاه مکتب طبیعت گرایی در خصوص ورزش آن است که: استفاده از حرکات ورزشی و تربیت بدنی، ابزاری برای پرورش جسم، همراه با پرورش روح است؛ مانند آموزش مهارت‌های زندگی در طبیعت، با استفاده از فعالیتهای ورزشی فضای سر باز.

۳ اصالت وجود افرادی معتقدند، افراد باید آگاهانه نسبت به پیامدهای، انتخابهای خود در زندگی، احساس مسئولیت کنند. معروفترین دانشمندان این مکتب ژان پل سارتر است. دیدگاه مکتب اصالت وجود در خصوص ورزش آن است که: تقویت حس آزادی و استقلال از طریق انتخاب آزادانه مسیر فعالیت های ورزشی فرد، براساس استعدادهای ذاتی فرد می باشد.

۴ دین مقدس اسلام: ریلو کلمه اسلام به معنای صلح، دوستی و آرامش است. مکتب اسلام به عنوان جامع ترین 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 «الگوی فتوت» و حضرت علی: «نماد و سمبل فتوت»، حاصل جوانمردی و فتوت را در چهار صفت؛ عفت، شجاعت، حکمت و عدالت، بیان کرده اند.

دیدگاه مکتب اسلام در مورد ورزش: نکات مهم و قابل توجهی در این زمینه ارائه شده است، از جمله: - تربیت بدنی، تقویت و پرورش بدن در جهت تلاش برای تقرب به خداوند است.

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

اهداف تربیت بدنی و ورزش

با توجه به اینکه یکی از تعاریف تربیت بدنی عبارت است از تعلیم و تربیت جسم و روان، از طریق آموزش رشته های ورزشی بنابراین اهداف تربیت بدنی در راستای تعلیم و تربیت انسان ها می باشد.

با بررسی چندین نظریه، یکی از جامع ترین طبقه بندی های در مورد اهداف تربیت بدنی و ورزش به شرح زیر است :

جامع ترین

توسعه قابلیت های جسمانی و تقویت اندام های مختلف بدن (جسمانی)

توسعه قابلیت های حرکتی و هماهنگی های عصبی - عضلانی (جسمانی)

توسعه توانایی های اجتماعی (عاطفی)

ایجاد انگیزه های قوی برای اجرای ورزش ها در همه سطوح (عاطفی)

توسعه توانایی های ذهنی، اخلاقی و اعتقادی (شناختی)

اما از دیدگاه تعلیم و تربیت، اهداف تربیت بدنی را می توان در چهار شاخه زیر تعریف کرد:

۱- هدف تکامل جسمی (جسمانی)

ارتقای توان جسمی از طریق فعالیتهای بدنی که منجر به مقاومت در مقابل خستگی، فعالیت بیشتر و تندرستی پایدارتر در زندگی روزمره می شود.

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

۲- هدف تکامل عصبی - عضلانی (جسمانی)

یعنی توسعه توانایی بدن، جهت اجرای حرکات با انرژی کمتر و آمیخته با مهارت حس زیبایی شناسی که باعث تأخیر در بروز خستگی در اجرای فعالیت های ورزشی روزانه و آفرینش حرکات ماهرانه می شود.

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 به عنوان سبک خوب زندگی کردن.
مثال: آگاهی از نقش فعالیت های ورزشی به صورت مستمر در زندگی روزمره 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 فعالیت های ورزشی در این هدف، تأکید بر رعایت قوانین بازی ها بر اساس قوانین زندگی آزاد و دموکراتیک است و منجر به رشد مؤثر عاطفی در طرز برخورد ها و ارزش های فرد می شود.

تاریخچه تربیت بدنی و ورزش

از واژه ورزش، در دوره ها و قرون مختلف، برداشت های متعدد و متفاوتی شده است با مطالعه تربیت بدنی و ورزش در تمدن های باستان متوجه می شویم که هر کدام با هدف خاصی برگزار می شده است. مثلاً در ایران باستان، ارابه رانی قسمت عمده ای از برنامه جشن مهرگان را به خود اختصاص می داده است

تاریخچه 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 جشنها، مراسم و اعیاد ملی و مذهبی به کار میرفته و در هر یک از جوامع موجبات تقویت ارتباط و دوستی بین مردم و افسار اجتماعی را فراهم نموده است. ورزش در تمدنهای آتن، روم، قرون وسطا و ... از این نمونه است.

ورزش در تمدن آتن: اماکن تمدن آتن عبارت بوده از مدارس کشتی به نام پالاسترا و استادیوم های ورزشی که عموماً خارج از شهر ساخته میشدند و در اغلب آنها «مدرسه کشتی» نیز وجود داشت.

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

ورزش در تمدن روم: رومیان قدیم مردمی جنگجو و جهان گشا بودند. آنان تمرینات نظامی و فعالیتهای ورزشی را در «اردوگاههای نظامی» و میدان ماریتیوس که مدارس تربیت بدنی به شمار میرفتند، اجرا میکردند. ورزشی که در بین رومیان، علاقه مندان زیادی داشت «نبرد گلاادیاتورها» بود. این مسابقات بر سر مزارها، ازارها و یا در گودالها، که معمولاً فاقد وسایل راحتی برای تماشاگران بودند، برگزار میشد.

ورزش در قرون وسطی: افراط مسیحیان تندرو و تأکید بیش از حد آنان به روح و مسائل روحانی و مذمت جسم و مسائل جسمانی، تأثیر منفی شدیدی بر ورزش این قرون گذاشت. پیدایش آیین مسیح و از بین رفتن بتپرستی به ناپدید ساختن استادیومها و از نظر دور شدن فواید ورزش و مسابقات ورزشی المپیک کمک کرد تا اینکه بعدها به کمک پیرو کوبرتن 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. کوبرتن، بازیهای المپیک را مجدداً احیا کرد، به طوری که برگزاری این بازیها به جز چند دوره تا به امروز نیز ادامه دارد.

تاریخ تربیت بدنی ایران

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

(الف) قبل از اسلام: از ورزش های رایج در ایران باستان می توان کشتی، اسب سواری، شنا، زوبین اندازی و دو را نام برد. علاوه بر ورزش کشتی، به مسابقات اسب سواری نیز اهمیت زیادی داده می شد.

(ب) پس از اسلام: ورزش های رایج این عصر، چوگان، شمشیر بازی، اسب دوانی، تیراندازی و به خصوص «کشتی گیری» بود. میدان امام اصفهان و باغ پیش قلعه لاهیجان نیز از اماکن ورزشی بعد از اسلام بود که در آنها، چوگان و زورآزمایی انجام می شد و در ایام نوروز، پهلوانان در میدان امام اصفهان مقابل عالی قاپو چوگان بازی میکردند.

ورزش نوین در ایران

ورزش نوین در ایران از اوایل قرن حاضر (قرن چهاردهم) آغاز شد. رشته های مختلف ورزشی به ایران راه یافت. اولین باشگاه ورزشی که در تهران تأسیس شد، باشگاه «ایران» بود که در آن به ورزش اسب سواری و مسابقات چوگان توجه خاصی میکرد. دومین باشگاه، باشگاه ژیمناستیک واسکرم توسط میر مهدی ورزنده و سومین آنها باشگاه اجتماعیون در سال ۱۳۰۶ تأسیس شد.

سمبل های ورزشی

اسطوره در هر فرهنگی به یک مظهر و سمبل اطلاق می شود که ورزش هم از این قاعده مستثنی نیست. قهرمانان ورزشی علاوه بر کسب مقام در میادین ملی و بین المللی باید به ارزش های حاکم در جامعه نیز احترام بگذارند.

فرهنگ حاکم بر زورخانه ها، امام علی(ع) را سمبل و اسوه تمام پهلوانان می داند و در آن پوریای ولی ها و تختی ها به عنوان اسطوره و نماد، تربیت شده اند. اسطوره های ورزشی، محدود به ورزشهای باستانی نمیشوند، بلکه امروزه هم قهرمانانی هستند که میتوانند سمبل تلاش، پشتکار و حتی مقابله با محدودیتهای جسمانی باشند. نمونه هایی از این اسطوره های ورزشی عصر جدید جهان پهلوان تختی در رشته کشتی، زهرا نعمتی، قهرمان معلول راه یافته به المپیک و پارا المپیک و افرادی که عناوینی نظیر آقای گل جهان در فوتبال و فوتسال و قهرمان سنگین وزن جهان در وزنه برداری را کسب کرده اند، میتوان نام برد

نهیضت المپیک چیست؟

المپیا یا المپیا نام محلی است که در کنار کوه اولمپس که از بلندترین کوه های یونان و معبد یونانیان بوده، واقع شده است. زمان بین دو جشن (دو دوره بازی) را المپیا می نامیدند که این مدت چهار سال بود. مسابقات ورزشی به واسطه همجواری بودن با این کوه ها (المپس)، به مرور زمان المپیا نام گرفت.

اولین دوره ۴ ساله بازی های المپیک در ۱۱۷۰ پس از میلاد در رشته های کشتی، بوکس، پنج گانه، اسب سواری و دو ماراتن انجام شد. در سال ۱۸۹۴ پیردوکوبرتن، یک معلم فرانسوی و عده ای دیگر، کمیته بین المللی المپیک را در لورین پاریس بنیانگذاری کردند و دور جدید بازیهای المپیک در ۹ رشته دو و میدانی، دوچرخه سواری، شمشیربازی، ژیمناستیک، تیراندازی، شنا، تنیس، وزنه برداری و کشتی در ۱۸۹۶ آتبر گزار گردید. آنها معتقد بودند که ایجاد یک نظام ورزشی کاملاً رقابت آمیز، جوانان را به صلح و دوستی تشویق مینماید

پیردوکوبرتن، معلم فرانسوی و بنیانگذار بازی های المپیک نوین، معتقد بود که کمال جویی مشترک همه انسان ها می تواند نهضتی جهانی به وجود آورد که در حل صلح آمیز مسائل بین المللی مؤثر باشد. به نظر او بازی های المپیک تنها یک رویداد ورزشی نیست بلکه می تواند کانون اصلی یک نهضت بزرگ اجتماعی باشد که از طریق بازی و فعالیت های ورزشی تکامل انسانی را تقویت کند.

اهداف المپیک

پیردوکوبرتن بازی های المپیک مدرن را تحت چهار عنوان در منشور المپیک مطرح کرده است
ترویج و توسعه آن دسته از ویژگی های 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

نماد المپیک

شامل پنج حلقه متداخل است که هر یک نماینده یکی از قاره ها میباشد. پرچم و نماد المپیک، مظهر اتحاد پنج قاره و تجمع قهرمانان سراسر نقاط جهان در بازی های المپیک است و طی آن بر طبق آرمان پیردوکوبرتن با رعایت اصل دوستی به مسابقه برابر و صادفانه می پردازند.



مشعل المپیک

چند ماه قبل از برگزاری بازی های المپیک، مشعل المپیک در جایگاه باستانی المپیک در یونان روشن می شود. سپس مشعل توسط فهرومانان ملی یونان و کشورهای مختلف از یونان به کشوری که قرار است بازی ها در آن برگزار شود حمل می شود.

فصل ۲

مبانی علوم پایه در تربیت بدنی

از آنجاییکه برای ورزش کردن نیاز به جسم سالم داریم، باید با اصول دستگاه های درگیر بدن در ورزش و مشخصات آناتومی 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.

وقتی انسان درگیر فعالیت های ورزشی می شود، که یک فعالیت اجتماعی است، باید با پیامدهای ناشی از اجرای این فعالیت ها و با مبانی حقوقی ورزشی و احقاق حق و رعایت مبانی رفتاری، آشنایی داشته باشد. که در این فصل به آن می پردازیم.

آناتومی

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 عبارتند از :

۱- شناسایی اجزای تشکیل دهنده بدن، مانند عضلات، جهت کسب حداکثر توانایی (اوج) فرد در اجرای فعالیت های ورزشی، مثال: شناسایی انواع عضلات، در اجرای بهتر مهارت های ورزشی

۲- شناسایی ساختار اسکلتی بدن، مانند استخوان ها و مفاصل، جهت کسب نیروی بهینه (مطلوب) فرد، مثال: شناسایی انواع اهرم های بدن، در کسب امتیازات بیومکانیکی ورزشکاران

۳- شناسایی ساختمان هریک از قسمت های بدن (آناتومی موضعی) فرد در تعیین حدود حرکتی مثال: شناسایی بالانته، میان تنه، پایین تنه، در کسب حداکثر توانایی همراه با پیشگیری از آسیب های ورزشی

۴- شناسایی ساختمان دستگاه های مختلف بدن، مانند دستگاه گوارش و تنفس، در ارتقای کارکرد بدنی ورزشکار مثال: شناسایی کارکرد دستگاه تنفس و گوارش، در بهره گیری از سیستم های انرژی و همچنین تغذیه ورزشکاران

سلول

سلول کوچک ترین واحد ساختمانی

سلول دارای سه بخش است

۱- هسته: بزرگترین اندامک درون سلول است.

الف) هستک: در تقسیم سلولی نقش دارد.

ب) رشته های کروماتین: در انتقال صفات ژنتیکی به وسیله DNA نقش دارد.

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

- میتوکندری: موتور تولید انرژی

- دستگاه گلژی: عامل انتقال مواد شیمیایی به خارج از سلول

- لیزوزوم ها: حاوی آنزیم گوارش برای مصرف انرژی و مخرب ویروس ها و مواد زاید

- ریبوزوم ها: عامل سازندگی پروتئین

- شبکه آندوپلاسمیک: تولید و حمل مواد به بخش های مختلف سیتوپلاسم

- واکوئل: کیسه های حاوی آب، مواد غذایی و املاح

۳- **غشای سلولی**: کنترل کننده ورود و خروج مواد از سلول

بافت

بافت عبارت است از تجمع سلول های یکسانی که همه یک وظیفه را دنبال می کنند و دارای انواع مختلفی می باشد:

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 سلول های عصبی

استخوان ها

گرچه عضله عامل اصلی حرکت است، اما عضلات بدون وجود داربستی قوی نمی توانند حرکت کنند. این داربست در بدن انسان، ساختار اسکلتی نامیده می شود. این ساختار از حدود ۲۰۰ استخوان با اشکال و اندازه های مختلف تشکیل شده است. افراد دارای ساختار اسکلتی متنوعی می باشند، مانند درشتاندام، ریز اندام، بالاتنه بلند، بالاتنه کوتاه و ... و هر کدام برای رشته های مختلف ورزشی مناسب خواهند بود. بنابراین شباهت ساختار اسکلتی و رشته های ورزشی یکی از مهمترین حیطه های مطالعات ورزشی است.

انواع استخوان ها

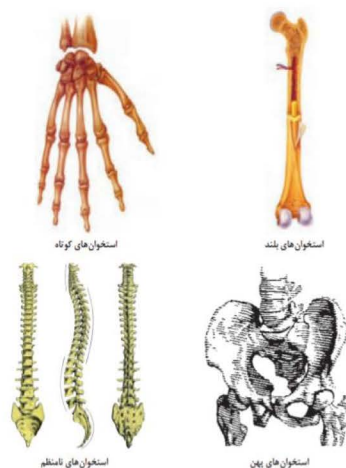
استخوان بندی بدن به لحاظ شکل ظاهری به انواع زیر تقسیم میشود

استخوان های 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.

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

استخوان های پهن: بدون تنه و انتها و مسطح هستند و سطح آنها نسبتاً پهن است. مثال: لگن، جناغ سینه، دنده ها.

استخوان های نامنظم: این استخوانها دارای شکل خاصی نیستند با یکدیگر تفاوت زیاد دارند. مثال: ستون فقرات



عضلات؛ اندام های انقباضی هستند که با انقباض و انبساط خود موجب حرکات مختلف بدن می شوند. عضلات انرژی شیمیایی (پروتئین) را به انرژی مکانیکی (حرکت) تبدیل می کنند.

انواع عضلات به سه دسته کلی تقسیم می شوند

۱_ عضله قلبی: غیر ارادی و مخصوص قلب می باشد.

۲_ عضله صاف: غیر ارادی مانند دیواره رگ ها، عروق، دستگاه گوارش و ...

۳_ عضله اسکلتی: ارادی مانند عضلات.

عضلات اسکلتی

عضلات: ارادی هستند، بیشترین توده عضلانی بدن را به خود اختصاص میدهند، و عامل نگهداری ساختار اسکلتی، حرکت و جابه جایی انسان میباشند.

عضلات اسکلتی شامل ۶۰۰ عضله میباشند.

شکل و ساختمان عضله: هر عضله از چندین تار عضلانی تشکیل شده است.

تار عضلانی

عضله → غشای سارکولمی^۱: غشای تار عضلانی

سارکوپلاسم^۲

سیتوپلاسم → تارچه اکتین^۳ و تارچه میوزین^۴

انقباض

در فعالیتهای ورزشی با دو نوع انقباض روبه رو هستید.

انقباض ایزوتونیک: دو نوع میباشد درون گرا یا کانسنتریک که طول عضله کوتاه میشود.

برون گرا یا اکسنتریک که طول عضله بلند میشود .

انقباض ایزومتریک: در این انقباض طول عضله تغییر نمی کند.

عضلات و کاربرد آنها در ورزش:



عضلات مهم بالاتنه و پایین تنه:



مفاصل

محل اتصال دو یا چند استخوان، مفصل نامیده می شود.

کاربرد مفاصل در فعالیت های ورزشی: بر اساس نوع مفصل نمونه هایی از کاربرد مفاصل در ورزش ارائه شده است.

مفاصل متحرک: مفصل شانه در حرکت آبشار والیبال - مفصل لگن در ژیمناستیک - مفصل زانو در دو و میدانی.

مفاصل نیمه متحرک: مفصل ستون فقرات در انواع پرشهای عمودی و پرش مانعی در بالانس و چرخ و فلک در ژیمناستیک.

مفاصل غیرمتحرک: مفاصل غیر متحرک مانند مفاصل استخوان جمجمه.

فیزیولوژی

یکی از نیازمندی های رشته تربیت بدنی آشنایی با عملکرد دستگاه های مختلف بدن و آگاهی از عملکرد آنها، است. کاربرد این دستگاه ها در حرکت انسان به هنگام فعالیت

ورزشی بسیار زیاد و تأثیرگذار است. از اینرو آگاهی از عمل این دستگاه ها در بدن و نقش و ارتباط هر یک با دیگری اهمیت دارد.

تعریف فیزیولوژی: واژه های است فرانسوی به معنی دانش مربوط به نقش ویژه اعضا و قسمت های 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، اثر فعالیت ها و تمرینات ورزشی بر روی عملکرد دستگاه های مختلف بدن است.

با توجه به کاربرد دستگاه های بدن در فعالیت های ورزشی، در این بخش فقط به سه دستگاه، عصبی، دستگاه گردش خون (قلب و رگ ها) و تنفس پرداخته می شود.

دستگاه عصبی

دستگاه عصبی پیچیده ترین و سازمان یافته ترین دستگاه بدن انسان است این دستگاه علاوه بر تأمین ارتباط قسمت های مختلف بدن، باعث ارتباط انسان با محیط خارج می

شود.

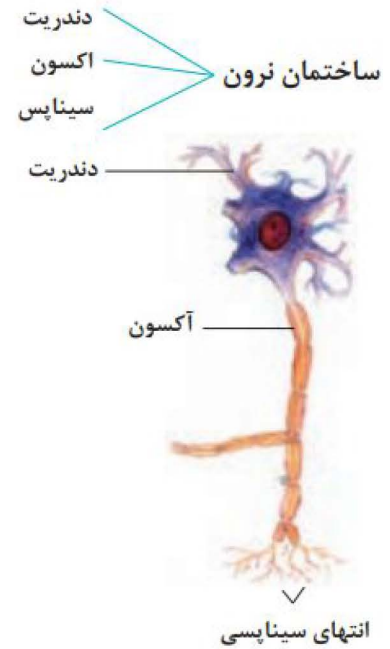
فیزیولوژی بافت عصبی

هر بافت عصبی را یک نرون گویند. دستگاه عصبی از تعداد زیادی نرون تشکیل شده است. هر نرون میتواند **hxghuhj** را از نرون دیگر یا از محیط دریافت و به یاخته بعدی منتقل نماید. شکل ۹-۲ ساختمان یک نرون را نشان میدهد.

دستگاه عصبی به دو بخش مرکزی و محیطی تقسیم میشود.

الف) بخش مرکزی: شامل نیمکره‌های مخ، نخاع، بصل النخاع، پل مغزی، مخچه، مغز میانی

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



دستگاه گردش خون (قلب و رگ ها)

دستگاه گردش خون مهمترین دستگاه بدن انسان در اجرای فعالیت های ورزشی است. این دستگاه به کمک دستگاه گوارش و تنفس وظیفه انتقال اکسیژن و مواد غذایی به سلول های بدن را برعهده دارد.

فیزیولوژی دستگاه گردش خون

قلب: به چهار حفره تقسیم شده است. دو حفره در سمت راست و دو حفره در سمت چپ.

حفره های فوقانی را دهلیز و حفره های تحتانی را بطن می نامند.

- دهلیز راست، محل واریز خون سیاهرگی تمام قسمت های بدن است.

- دهلیز چپ، محل واریز خون سیاهرگی شش هاست.

- بطن ها، وظیفه خارج کردن خون سرخرگی را به عهده دارند.

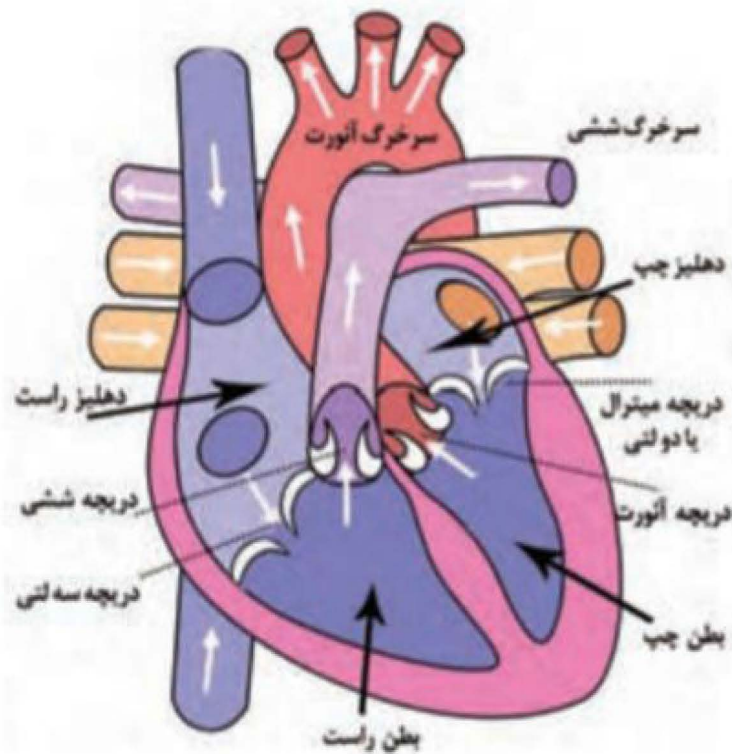
دریچه های قلب

۱- دریچه ۲ لتی: رابط بین دهلیز چپ و بطن چپ

۲- دریچه ۳ لتی: رابط بین دهلیز راست و بطن راست

۳- دریچه ششی: ابتدای سرخرگ ششی در بطن راست

۴- دریچه آئورت: ابتدای سرخرگ آئورت در بطن چپ



دستگاه تنفس

دستگاه تنفسی یکی دیگر از مهمترین دستگاه های بدن در اجرای مطلوب فعالیت های هوازی و غیرهوازی ورزشی می باشد و این دستگاه عمل تبادل گازها بین اتمسفر و سلول های بدن را انجام می دهد.

فیزیولوژی دستگاه تنفس: دستگاه تنفس شامل تعدادی مسیرهای تنفسی است که ضمن تصفیه هوای ورودی، آن را به درون ریه ها و نهایتاً به کیسه های هوایی که محل تبادل گازها است، هدایت می کند.

روانشناسی ورزشی

روانشناسی یکی از شاخه های علوم تجربی است و به طور کلی به مطالعه رفتار و فرایند های روانی موجودات زنده می پردازد. منظور از رفتار، کلیه حرکات، اعمال قابل مشاهده مستقیم فعالیت روزمره افراد و غیر مستقیم هیجانات یا احساسات درونی افراد می باشد.

روان شناس ورزشی می تواند افرادی را که دارای مشکلات رفتاری در ورزش هستند مورد حمایت قرار دهد. بیشترین تأکید این حرفه کمک آنها به توسعه مهارت های روان شناختی ورزشکاران است و اخیراً روانشناسان جزو کادر فنی تیمها فعالیت دارند و نتایج حاصل از این حرفه در موفقیت تیمها اثرات قابل ملاحظه ای داشته است.

بهداشت و سلامت

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

از طرفی بهداشت که از ترکیب دو کلمه به + داشت تشکیل شده، به معنای نگهداشتن سلامت و تندرستی به کار میرود و تعریف آن عبارتست از:

کلیه فعالیت هایی است که می توان برای نگه داشتن و ارتقای سلامتی انجام داد.

بنابراین متوجه می شویم که برای حفظ سلامتی، رعایت اصول بهداشتی امری ضروری است.

ورزش و سلامتی

عوامل مؤثر بر سلامتی در دو دسته تقسیم بندی شده است، که ضمن توضیح آنها، ارتباط هر یک با ورزش بیان میشود.

۱- عوامل ژنتیکی و فردی

۲- عوامل محیطی

عوامل ژنتیکی و فردی: این عامل بستگی زیادی به سبک زندگی افراد دارد.

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

انواع فعالیت های بهداشتی عبارت است از:

الف) فعالیت های بهداشتی قبل از ورزش

ب) فعالیت های بهداشتی حین ورزش

ج) فعالیت های بهداشتی بعد از ورزش

عوامل محیطی: این عوامل که بیشتر مسئولیت آن متوجه سازمان ها و نهادهای دولتی و عمومی است از طریق توسعه سلامت عمومی به حفظ و ارتقای سلامت افراد جامعه کمک می کند. عواملی نظیر آلودگی هوا، آلودگی صوتی و امنیت اجتماعی از این دست می باشند.

تعریف ایمنی: اقداماتی است که از آسیب دیدگی جانی و ضرر و زیان مادی پیشگیری می کند. در واقع با رعایت اصول ایمنی، شرایط یا موقعیت هایی ایجاد می شود که به حذف حادثه یا به حداقل رساندن عوارض آن منجر شود. در حال حاضر با پیشرفتهایی که در تمام زمینه ها صورت گرفته نقش ایمنی بسیار اهمیت دارد. هرچا فعالیت شدید بدنی وجود داشته باشد احتمال بروز آسیب نیز وجود دارد.

اصول پیشگیری از آسیب های 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 فضای 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.

حقوق ورزشی**اهداف حقوق ورزشی**

افزایش آگاهی جامعه ورزش از حدود قانونی در ورزش.

بهره گیری از آگاهی های حقوقی در جهت پیشگیری از وقوع حوادث ورزشی.

تشریح وظایف و اختیارات مسئولان ورزش از بعد حقوقی، اعم از مدیران، مربیان، داوران، ورزشکاران و

آگاهی از تدابیر حقوقی قبل و بعد از وقوع حوادث ورزشی.

نکته: وادث ورزشی به بررسی جرائم یا شبه جرائمی که توسط جامعه ورزش اعم از ورزشکاران، معلمان، مربیان، مدیران اماکن و سازمانهای ورزشی، تماشاگران، سازندگان و تولیدکنندگان لوازم و تجهیزات و امثال آن، که به طور مستقیم یا غیرمستقیم در رابطه با ورزش روی میدهد، میپردازد.

نکته: - به موجب ماده ۵۹ قانون مجازات اسلامی: حوادث ناشی از عملیات ورزشی، در صورتیکه 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 درخصوص جرم واقع شده مورد توجه قرار میدهد.

پیشگیری از بروز حوادث ورزشی

در حقوق ورزشی عالوه بر رسیدگی به اختلافات و بررسی حوادث، به مواردی جهت پیشگیری از بروز حوادث نیز توجه می شود. نظارت مستمر و دقیق داوران بر فعالیت های ورزشی ورزشکاران، یک تکلیف است که میتواند مانع بروز حادثه شود.

پلیس براساس وظیفه قانونی خود، می تواند از وقوع جرائم جلوگیری کند قصور در انجام این وظیفه، در ورزشگاه ها می تواند فاجعه آفرین باشد.

نظارت بر فعالیت های ورزشی ورزشکاران براساس ویژگی های ورزشکار، نوع ورزش، میزان مهارت و امثال آن، توسط مربیان و معلمان تربیت بدنی از عوامل پیشگیری از بروز حوادث است.

یکی از تکالیف مربیان و معلمان تربیت بدنی در آموزش فعالیت های ورزشی، توجه به متناسب بودن فعالیت ها، از نظر سن، قد، وزن و... شاگردان است. این امر عامل مهمی در پیشگیری از حوادث ورزشی است.

فصل ۳

مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی

اماکن و تجهیزات ورزشی

رواج انواع ورزش ها و بازی های جدید و تخصصی در جهان، ضرورت ایجاد مکان های ورزشی جدیدی را فراهم آورده است که هر یک باید بر اساس ویژگی های خاص هر رشته ورزشی طراحی و احداث شوند.

زمینهای ورزشی به دلیل شهری شدن و ساختمان سازی و الگوهای کاربردی ورزش، همچنین روند رو به رشد جامعه و تخصصی شدن و بالا رفتن نیازهای جامعه، جای خود را به ورزشگاههای تخصصی دادند.

انواع اماکن ورزشی

الف) سالن ورزشی:

مکانی است برای آموزش، تمرین و برگزاری مسابقات سالن های بسکتبال، والیبال، استخرهای شنا و... که می تواند تک منظوره تک رشته مثل شنا، ژیمناستیک و... و چند منظوره بسکتبال و فوتسال و... باشد، که بر اساس فضای طراحی شده دارای امکانات مختلف از قبیل رختکن، سرویس بهداشتی و غیره می باشد.

ب) استادیوم ورزشی

مکانی است که از یک میدان بازی درست شده مانند فوتبال، دوچرخه سواری و دومیدانی که دور تا دور میدان، جایگاه تماشاگران که به صورت پلکانی قرار دارد و زیر جایگاه مکان های سرپوشیده برای بدنسازی، ژیمناستیک و ... طراحی شده است. در میان رشته های ورزشی، ورزش تنیس، فوتبال، دوچرخه سواری و دو و میدانی استادیوم مخصوص خود را دارند.

از نمونه استادیوم های معروف استادیوم های تنیس ویمبلدون و لانه پرنده پکن آشیانه پرنده را می توان نام برد.

ج) مجموعه ورزشی

مجموعه ورزشی، جامعترین و کاملترین مکان ورزشی است مانند مجموعه ورزشی آزادی که وسعت زیادی دارد و دارای امکانات ورزشی منظمی مانند:

- انواع سالن های ورزشی تک منظوره و چند منظوره

- زمین های تمرینی، پیست دو و میدانی، پیست دوچرخه سواری

- استادیوم فوتبال، تنیس، ...

- استخر شنا، شیرجه و واترپلو

- دریاچه قایقرانی

- پیست موتورسواری و اتومبیل رانی

- پارکینگ، رستوران، خوابگاه

- هتل، دهکده بازی ها

- جاده تندرستی و ...

د) جاده تندرستی

مکان و مسیری است که در سال های اخیر برای ورزش و تندرستی و سلامتی احداث شده است این جاده ها معمولا در پارک های تفریحی، فضاهای باز، مجموعه های ورزشی قرار دارند و شرایط مناسبی برای انجام ورزش صبحگاهی و شامگاهی به وجود آورده اند.

ه) زورخانه

مکانی است که از یک گودال ۵ یا ۸ ضلعی به عمق ۹۰ سانتیمتر تشکیل شده است. زورخانه ها در ایران باستان، بعد از حمله مغول به ایران جهت انجام فعالیت های ورزشی، با انگیزه قوی شدن جسم، تقویت روحیه جمع گرایی همراه با اعتقادات مذهبی و فرهنگ آمیخته به جوانمردی ایجاد شدند.

نکات فنی در ساخت اماکن ورزشی و تاسیسات ورزشی

مشخصات و ویژگی های 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 کمک های اولیه

کف

کف اماکن: پوشش کف اماکن ورزشی به دلیل انجام فعالیت های ورزشی، مهمترین بخش اماکن هستند تناسب رشته ورزشی با نوع کفپوش از نکات بسیار مهم می باشد.

کف سالن های ورزشی باید شرایط زیر را داشته باشد:

* توانایی مقاومت در برابر فشارهای وارده از سوی استفاده کنندگان

* توانایی مقاومت در برابر فشارهای وارده از سوی تجهیزات ورزشی

* انعطاف پذیری لازم

* قطر لازم برای حفاظت و پیشگیری از آسیب دیدگی ورزشکاران

* 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 معمولا از این نوع میباشند. این کفها گرانیقیمت بوده و به دلیل مواد بهکار رفته، خاصیت ارتجاعی دارند.

کفهای غیر ارتجاعی: خاصیت ارتجاعی ندارند مانند: کف پوشهای بتنی، آسفالت، خاک، چمن و چوب

نکته: در ورزشهایی که روی تشک انجام میشوند مانند کشتی، ژیمناستیک، رزمی ها مانند تکواندو که نیاز به کفپوش مخصوص دارند از لایه های فوم، تشک و پوشش خاص استفاده میشود.

۲- در و دیوار اماکن ورزشی: در اماکن ورزشی محل عبور و مرور و ورودی و خروجی این فضاها است، و دیوار وظیفه محصور کردن و حفاظت ساختمان را به عهده دارد. دیوار

زمینها، محوطه ها و فضاهای ورزشی را از همدیگر جدا میکند و به عنوان محافظی در برابر صدا، نور، حرارت و رطوبت عمل میکند.

۳-سقف

معمولا سالن های ورزشی با بام هایی به شکل مسطح یا شیبدار دو طرفه یا یک طرفه ساخته می شوند.

منظور از مشخصات محیطی، بررسی روشنایی، صوت، دما و رطوبت سالنها است.

روشنایی: روشنایی سالن های ورزشی هم از طریق نور مصنوعی و هم نور طبیعی تأمین میشود.

محاسن نور مصنوعی

* سایه ایجاد نمی کند.

* به دلیل توزیع مناسب المپها، پیوستگی روشنایی حاصل میشود.

* به دلیل استفاده از نور مصنوعی زمان بهره برداری از سالن افزایش می یابد

معایب نور طبیعی: اگرچه نور طبیعی از خورشید تأمین می شود و ارزان است، اما معایبی هم دارد.

* توزیع نور یکنواخت نیست

* دائما در حال تغییر است

* سایه ایجاد می کند.

* سالن فقط در ساعاتی از شبانه روز قابل استفاده است.

صوت

عایق کاری صوتی: عایقکاری صوتی برای کنترل و تعدیل صدا انجام میگردد.

صداهای ایجاد شده در سالن های ورزشی عبارت اند از: صدای هیاهوی تماشاگران، صدای سوت داور، صدای ناشی از حرکت بازیکنان، صدای توپ و وسایل بازی برای کنترل صدا

در اماکن ورزشی، تدابیر زیر را میتوان انجام داد:

الف_ استفاده نکردن از کف های 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 لرزه گیر برای جلوگیری از صدای حاصل از لرزش پمپ ها

د_ استفاده از عایق پشم شیشه برای جلوگیری از به هدر رفتن دمای دستگاه های هواساز

دما و رطوبت:

دمای سالن های ورزشی از طریق سیستم حرارت مرکزی تأمین می شود

دمای همیشگی سالن های ورزشی معمولا ۱۰ تا ۲۰ درجه سانتیگراد است.

دمای آب استخرها

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

مشخصات جانبی

منظور از مشخصات جانبی مشخصات رختکن، سرویس بهداشتی، پارکینگ و اتاق کمک های اولیه است که به منظور ارائه خدمات رفاهی به بازیکنان، مربیان تماشاگران داده می شود.

۱- رختکن:

محل تعویض لباس مربیان، بازیکنان، معلولان و کادر فنی رشته های ورزشی را رختکن می گویند.

* اندازه و تعداد رختکن: حداقل ۲ متر مربع فضای رختکن به ازاء هر شرکت کنندگان

* تعداد رختکن: دو برابر تعداد افرادی که در هر سانس فعالیت می کنند

۲- سرویس بهداشتی:

با تسهیلات دستشویی مورد نیاز گروه ها و افراد متعدد می باشد علاوه بر تماشاگران شامل گروه های مختلف نظیر مهمانان ویژه، خبرنگاران، کادر فنی، افراد حفاظتی و... می باشد.

۳- پارکینگ:

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

تجهیزات ورزشی

نکات مهم در انتخاب تجهیزات ورزشی

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

۱- انتخاب وسایل و تجهیزات باید بر اساس استانداردها و قوانین بین المللی رشته ورزشی خاص باشد.

۲- وسایل و تجهیزات انتخابی، باید دارای نشان کنترل کیفیت باشد، زیرا تجهیزات با کیفیت پایین، نه تنها دوام نخواهد داشت، بلکه می تواند موجب آسیب دیدگی ورزشکار شود.

۳- یکی دیگر از موارد مهم در انتخاب تجهیزات ورزشی، رعایت اصول ایمنی است. تجهیزاتی که به خوبی قادر به حفظ ایمنی استفاده کننده نباشد، می تواند موجب آسیب دیدگی ورزشکار گردد.

۴- 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.

تجهیزات ورزشی به اقلامی که برای برگزاری و اجرای رشته های مختلف ورزشی مورد نیاز است، گفته می شود.

اقلام ورزشی از بعدمدت زمان مصرف به دو دسته تقسیم میشوند:

اقلام دائمی: به وسایلی گفته می شود 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 می شود که طول مدت زمان استفاده از آنان کم بوده و معمولاً سریع مستهلک میشوند. مانند توپ رشته های مختلف ورزشی، تور دروازه فوتبال، و سبد بسکتبال، پوشاک ورزشکاران، سوت و برگه های داوری.

اقلام 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 پایه های تور، آنتن، تخته بسکتبال و ...

۳- ابزار و تجهیزات داوران: مانند لباس مخصوص داوران، سوت، کارت زرد و قرمز ساعت، سکه، دفترچه یادداشت، برگ منشی، شماره انداز، پرچم و ساعت برای کمک داوران، کرنومتر، برگ ثبت نتایج و ...

فصل ۴

مبانی اندازه گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی

کاربردهای اندازه گیری در تربیت بدنی و ورزش

فرایند اندازه گیری در تربیت بدنی و ورزش، کاربردهای بسیاری دارد که عبارتند از:

- ۱- کاربرد در تعیین میزان آمادگی عمومی افراد جامعه: کارایی افراد در یک جامعه بستگی به میزان توانایی آنها در اجرای مطلوب مسئولیت هایشان دارد. اندازه گیری سطح آمادگی عمومی افراد ما را از میزان توانایی آنها مطلع می سازد و امکان برنامه ریزی های صحیح را برای مسئولان فراهم می آورد.
- ۲- کاربرد اندازه گیری در انتخاب افراد جامعه برای مشاغل و مسئولیت های خاص: بسیاری از مشاغل نیاز به تواناییهای جسمانی ویژه جهت اجرای مسئولیتهای محوله را دارند مانند خلبانان، ناچیان غریق، آتش نشانان و بسیاری مشاغل دیگر که این امر با تعیین معیارهای مورد نیاز و انجام آزمون هایی جهت اندازه گیری میزان آمادگی فرد بر اساس معیارهای موجود انجام میشود.
- ۳- کاربرد اندازه گیری در شناسایی مستعدین ورزشی: انتخاب بهترین فرد برای یک رشته ورزشی، هدف اصلی فرایندهای استعدادیابی در کلیه کشورهای جهان است. فرایند استعدادیابی این امکان را برای مربیان فراهم می کند تا با انجام آزمونهای جسمانی، حرکتی، فیزیولوژیکی، روانشناختی و... انتخابی آگاهانه داشته باشند.
- ۴- کاربرد اندازه گیری در انتخاب یا ارزشیابی قهرمانان ورزشی: انتخاب بهترین فرد جهت عضویت در تیم های مختلف نظیر تیم ملی، باشگاهی و... و ارزشیابی برنامه تمرین مربیان، از کاربردهای مهم اندازه گیری در حیطه ورزش قهرمانی است.
- ۵- کاربرد اندازه گیری در درس تربیت بدنی مدارس: یک معلم تربیت بدنی یا مربی آموزشی با استفاده از اندازه گیری آموخته های خود به دانش آموزان، با اعلام نمرات کمی یا کیفی سطح توانایی های جسمانی - حرکتی دانش آموزان خود را معلوم می کند.

کاربران اندازه گیری در تربیت بدنی و ورزش

کاربران یا افرادی که در حیطه اندازه گیری در طیف بسیار گسترده قرار دارند، عبارتند از:

- ۱- معلمان تربیت بدنی جهت نمره دادن
- ۲- مربیان رشته های ورزشی جهت تدوین برنامه تمرینی
- ۳- محققان ورزشی جهت تحقیق در حیطه های ورزش افراد متخصص و تحصیل کرده تربیت بدنی بیشتر در این زمینه فعالیت دارند.
- ۴- قهرمانان ورزشی جهت اطلاع از سطح توانایی های جسمانی - حرکتی و روانی خود
- ۵- مدیران ورزشی جهت تعیین نقاط قوت و ضعف برنامه و تدوین برنامه های جدید

متغیرها

متغیر: عبارت است از یک ویژگی که از فردی به فرد دیگر، از شیئی به شیئی دیگر و از پدیده های به پدیده دیگر تغییر میکند. در مقابل واژه متغیر، واژه ثابت وجود دارد اما همه متغیرها یکسان نیستند، بنابراین برای اندازه گیری و محاسبه آنها، باید آنها را بهتر بشناسیم.

انواع متغیرها: متغیرها دسته بندی های مختلفی دارند که برخی از آنها عبارتند از:

۱- دسته بندی کمی - کیفی

- * متغیرهایی که آنها را با عدد نشان می دهیم، متغیر کمی می نامیم مانند متغیر قد، وزن، تعداد توپها، تعداد دفعات قهرمانی یک تیم.
- * متغیرهایی که آنها را با عدد نشان نمی دهیم، متغیر کیفی می نامیم مانند متغیر رنگ چشم، گروه خونی، مدال ها، سطح آمادگی جسمانی.

۲- دسته بندی پیوسته - گسسته

* متغیرهایی که هر ارزشی به آنها تخصیص داده میشود دارای اعشار هستند متغیر پیوسته می نامیم

مقیاس عبارت است از مالک یا قاعده اندازه گیری و مقیاسهای اندازه گیری متغیرها عبارتند از:

۱- **مقیاس اسمی:** که قاعده اندازه‌گیری در این مقیاس آن است که متغیرها را فقط نام گذاری کنیم. این مقیاس ابتدایی ترین مقیاسهای اندازه گیری است این مقیاس کیفی است مانند:

* نامگذاری پیراهن بازیکنان بسکتبال با شماره های ۴ الی ۱۵، که این شماره گذاری 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:** که قاعده اندازه گیری در این مقیاس آن است که متغیرها علاوه بر نام گذاری، 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 قهرمان شدن را بیان میکند.
وزن ورزشهای رزمی از سبکترین تا سنگینترین، که علاوه بر نامگذاری هر وزن، صرفاً ترتیب قرارگیری ورزشکاران را مشخص میکند.

۳- **مقیاس فاصله ای:** که قاعده اندازه گیری در این مقیاس آن است که متغیرها علاوه بر نام گذاری و ترتیب، فواصل مساوی بین رتبه ای هم پیدا میکنند. 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 گرمتر از دمای ۱۵ درجه تهران است، اما به معنی دو برابر گرمتر بودن نیست.

۴- **مقیاس نسبی:** که قاعده اندازه گیری در این مقیاس آن است که متغیرها علاوه بر نام گذاری، ترتیب، فواصل مساوی بین رتبه ها، دارای صفر مطلق هم میباشند. این مقیاس هم یک مقیاس کمی است صفر قراردادی در این مقیاس امکان انجام چهار عمل اصلی اندازه‌ها را فراهم میکند.

مانند: * قد بازیکنان بسکتبال، که بازیکن ۲ متری، دو برابر بازیکن یک متری است و قد صفر سانتیمتر به معنی عدم وجود است.

آزمون های ورزشی

آزمون ها بر اساس زمان انجام آنها یا هدف و ... به انواع مختلفی تقسیم بندی می شوند.

انواع آزمون بر حسب زمان اجرا:

۱- **آزمون ورودی:** در ابتدای یک برنامه و برای تعیین سطح افراد انجام میشود. مانند: آزمون ورودی دانشگاه، آزمون ورودی کلاس های آموزش بسکتبال.

۲- **آزمون بازخوردی:** در حین اجرای یک برنامه و برای تعیین روند پیشرفت و ارائه بازخورد به هنرآموز و هرجو و یا ورزشکار و مربی انجام میشود. مانند: آزمون های کلاسی و آزمون های در طول برنامه تمرینی

۳- **آزمون نهایی:** در انتهای یک برنامه و برای ارزشیابی آموخته های افراد انجام میشود. مانند: امتحان نهایی هنرستانهای تربیت بدنی در رشته های عملی یا تئوری و یا یک مسابقه فینال در رشته های مختلف ورزشی.

انواع آزمون بر حسب نوع اجرا:

۱- **آزمون کتبی:** در این آزمون توانایی آزمون شونده به صورت کتبی و نوشتاری اندازه گیری میشود. مانند: آزمون کتبی اصول تکنیک های شنا.

۲ **آزمون شفاهی:** در این آزمون توانایی آزمون شونده به صورت شفاهی و گفتاری اندازه گیری می شود. مانند: توضیح چگونگی اجرای یک تاکتیک تیمی بر روی دیاگرام.

۳- **آزمون عملی:** در این آزمون توانایی جسمانی و کارایی دستگاه های مختلف بدن به صورت عملی و اجرایی اندازه گیری می شود. مانند: آزمون دو ۴۵۰ متر دور زمین والیبال.

۴- **آزمون مشاهده ای:** در این آزمون توانایی های افراد به صورت مشاهده واکنش های رفتاری فرد اندازه گیری میشود. مانند: برخی آزمون های شخصیت.

فصل ۵

مبانی ارتباطات رسانه های ورزشی

ارتباط و رسانه

رسانه برای برقراری ارتباط یعنی یکی از عناصر مهم زندگی اجتماعی انسان مورد استفاده قرار می گیرد. ارتباط در یادگیری دانش، مهارت و تغییر نگرش سهم زیادی دارد. در گذشته کسب اطلاعات از طریق جنگ، تجارت و مهاجرت صورت می گرفت؛ اما بعدها، به ترتیب با اختراع چاپ، تپه 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 در مقاله ای اشاره میکند که از ظهور زبان تا نوشتن، حداقل پنجاه هزار سال طول کشیده است، از نوشتن تا صنعت چاپ حدود پنج هزار سال و از چاپ تا رسانه های صوتی - تصویری، حدود پانصد سال و از ظهور نخستین رسانه های صوتی - تصویری تا رایانه های مدرن، حدود پنجاه سال به طول انجامیده است! ادامه این ترتیب تحولاتی است که امروزه در زمین ارتباطات طی زمان های کوتاهی شاهد آن هستیم.

الگوی ارتباط

سیر تاریخی تحول ابزارهای ارتباطی نشان می دهد که ارتباط، تنها به بیان آشکار، و جابجایی ارادی و آگاهانه پیام محدود نمی شود، بلکه ارتباط فرایندی ساده و در عین حال پیچیده است که می تواند موجب تأثیر بر رفتار پیام گیرنده شود. همانطور که نوجوانان با دیدن تصویر یک قهرمان ورزشی، از شیوه لباس پوشیدن وی تأثیر می پذیرد، و یا گویش یک مربی در یک مصاحبه تلویزیونی الگوی کلامی شنونده ای وی می شود. در مجموع ارتباط می تواند سبب شکل گیری و تغییر شناخت ها، عقاید و رفتار انسان ها شود. (۷۱)

عناصر ارتباط

عناصر مختلفی 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 که از فرستنده به سوی گیرنده ارسال می شود. هر چه پیام قابل فهمتر و با نیازها و توانایی های گیرنده همخوانتر باشد، ارتباط موفق تر است.

هدف: قصد و منظوری که فرستنده برای آن ارتباط برقرار میکند اگر بین اهداف فرستنده و گیرنده توافق باشد، ارتباط موفق تر خواهد بود.

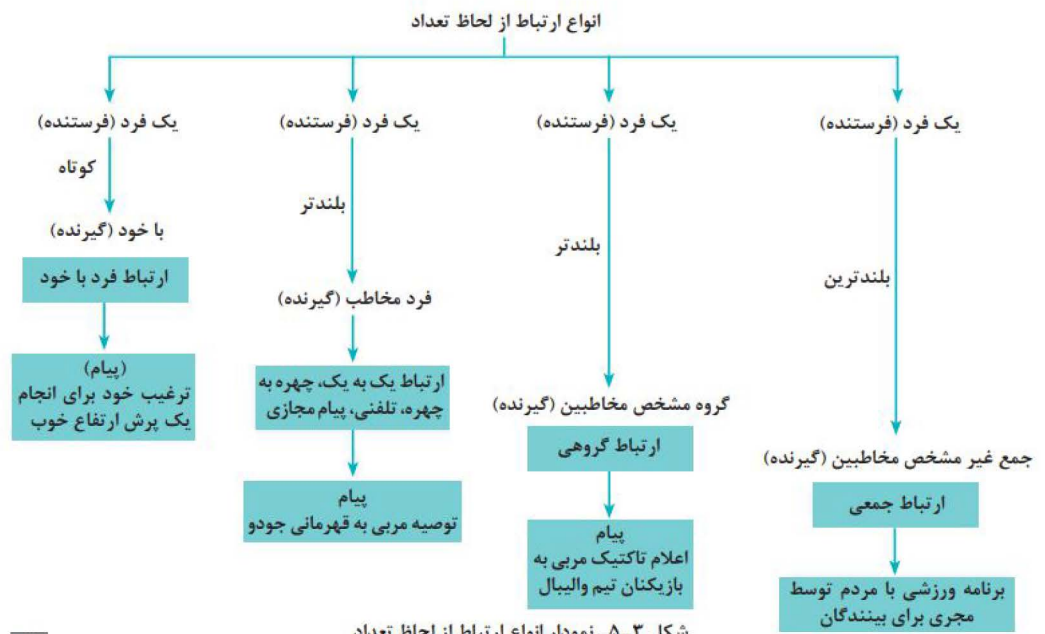
رسانه: وسیله ای است که فرستنده به کمک آن مفهوم مورد نظر خود پیام را به گیرنده منتقل میکند. تلویزیون، رادیو و مطبوعات از جمله رسانه ها هستند.

شرایط: موقعیت زمانی و مکانی و روانی و... 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 که بر جریان ارتباط، تأثیر منفی دارد، مثل سر و صدای اضافی تماشاگران حین مسابقه بسکتبال که مانع ارتباط مربی با بازیکنان می شود.

بازخورد: واکنش و عکس العمل گیرنده پیام در مقابل فرستنده که برای رفع اشکالات ارتباط مناسب است مثل ارائه تمرین توسط مربی و انجام آن توسط شاگردان ایشان.

تأثیر: میزان دستیابی به اهداف مورد نظر فرستنده در ارتباط با ارزشیابی مشخص میشود. برخی عوامل در ارتباط اثر مثبت تسهیل کننده و برخی اثر منفی مانع یا پارازیت دارند.



۱۷۳۳

شکل ۳-۵- نمودار انواع ارتباط از لحاظ تعداد



شکل ۴-۵- نمودار ارتباط از لحاظ روش های ارتباطی

عوامل مؤثر در ایجاد ارتباط

عوامل مؤثر در ایجاد ارتباط شامل مهارت هایی است که وجود آنها نه تنها برای فرستنده پیام، بلکه برای گیرنده پیام و مخاطبین ضرورت دارد. مهارت سخن گویی و نویسندگی: برای ایجاد ارتباط کلامی، مهارت سخن گویی 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 می آورد. 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 مربی به بازیکنان در هنگام هدایت تیم در یک مسابقه پایاپای. سواد بصری: توانایی بیان و فهم و آموختن از طریق طرحها، تصاویر، نمادها و عبارات در ایجاد یک ارتباط مؤثر عامل مهمی به شمار می رود؛ مانند مهارت مربی در ترسیم مسیر حرکات بازیکنان در توضیح تاکتیک تیمی.

شناخت ویژگی های مخاطبان: برای تأثیر بیشتر بر مخاطبان، یکی از عوامل مؤثر شناخت ویژگی های مخاطبان است. سن، جنسیت، سطح فرهنگ، سطح سواد و... هر یک می تواند بر میزان تأثیر ارتباط، مؤثر باشد.

این مهارت، مصداق ضرب المثل معروف چون سر و کار تو با کودک فتاد، پس زبان کودکی باید گشاد می باشد.

اطلاعات کافی در مورد پیام: پیام به خودی خود، ویژگی رسانا 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 موفق تر هستند.

بهره گیری از رسانه های مناسب و متناسب: استفاده از انواع رسانه ها نظیر، CD های آموزشی، فیلم های آموزشی و ... به تأثیر بیشتر الگوی ارتباطی کمک کرده و مربیانی که به چنین مواردی توجه می کنند، درک بهتری به بازیکنان خود خواهند داد

انواع رسانه های گروهی در ورزش

تاریخ رسانه

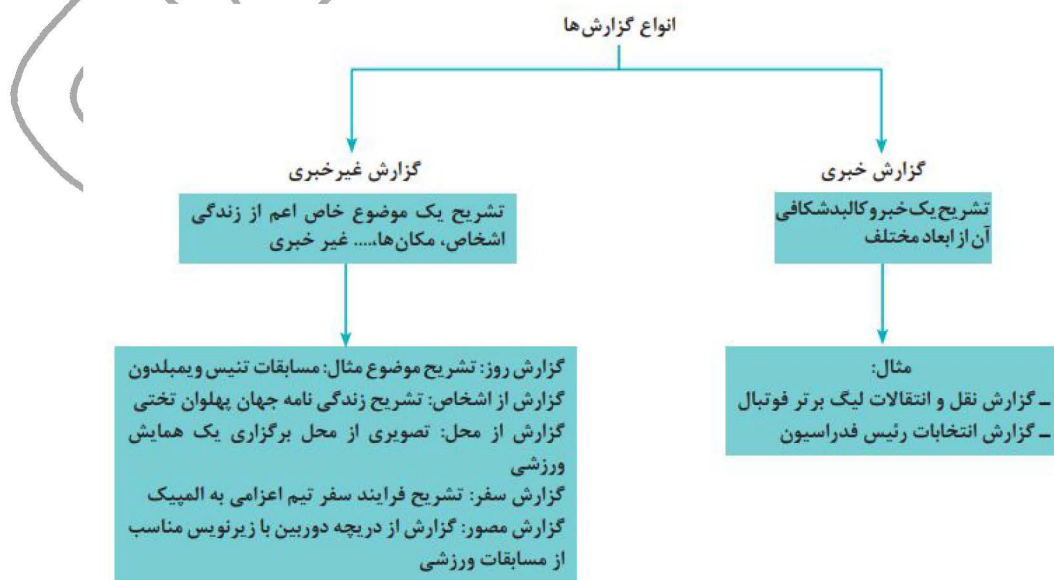
مدتها اصطلاح مطبوعات شامل چهار رسانه اصلی ارتباط جمعی، یعنی روزنامه، مجله، رادیو و تلویزیون را شامل میشد. در آغاز قرن بیستم اصطلاح مطبوعات محدود به رسانهای بود که به وسیله ماشین چاپ تولید میشده است.

گزارش و گزارش نویسی

گزارش خبری تشریح یک خبر و کالبد شکافی 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 گزارشهای تصویری عکس از مسابقات ورزشی با زیرنویس جذاب و ...



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.

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.

منابع خبری

برای فردی که در حرفه خبرنگاری فعالیت می‌کند، اهمیت دانستن منبع خبر و داشتن شناخت نسبت به آن از اهمیت بیشتری برخوردار است.

لید خبر

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

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

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. یکبار دیگر به الگوی ارتباطی با این دیدگاه توجه کنید.

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 برنامه های ورزشی خواهد بود. یکبار دیگر به الگوی ارتباطی با این دیدگاه توجه کنید

شاخصهای مجری با تأکید بر حیطه ورزش

امروزه در اجرای برنامه ها و به ویژه برنامه های ورزشی، شاخص های معینی مطرح شده اند که به توسعه مهارت مجریگری کمک شایانی می کنند. این شاخص ها عبارتند 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 زبان های 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 حیطه های ورزشی
- ۹- شناخت افراد صاحب نام در ورزش

فصل دوم: نکات مهم دانش فنی پایه رشته تربیت بدنی پایه دهم کد ۲۱۰۳۹۹

- ۱- ورزش: از نظر لغوی، اسم مصدر است به معنی ورزیدن و یعنی کار کردن، عمل کردن، تلاش پیاپی و معادل آن در زبان انگلیسی Sport است. با هدف توانمند سازی افراد از طریق فعالیت های جسمانی ساختارمند انجام می شود و مسئولیت این امر با مربیان ورزشی می باشد.
- ۲- تربیت بدنی از نظر دستوری، اسم مصدر می باشد که با هدف متعادل سازی انسانها به وسیله تعلیم از طریق مانند سایر معلمان که بر اساس محتوای درس خود درس تاریخ تربیت بدنی می باشد
- ۳- بازی از نظر دستوری، اسم می باشد و با هدف ایجاد نشاط و رضایت خاطر فرد از طریق فعالیت های خود جوش که حتی با قوانین اختیاری که مورد قبول بازیکنان است انجام می شود.
- ۴- ورزشکار اسم فاعل ورزش است، معمولاً به هر فردی که ورزش میکند اطلاق می شود اما در حیطه تخصصی ورزش، ورزشکاران در سطوح و حیطه های مختلف دسته بندی می شوند.
- ۵- به فردی اطلاق می شود که با هدف رقابت ورزش نمی کند، و معمولاً در دو حیطه تخصصی "ورزش تربیتی" و "ورزش همگانی" به فعالیت می پردازد.
- ۶- اما از دیدگاه تعلیم و تربیت، اهداف تربیت بدنی را می توان در چهار شاخه زیر تعریف کرد:

۱- هدف تکامل جسمی (جسمانی)

۲- هدف تکامل عصبی - عضلانی (جسمانی)

۳- هدف تکامل شناختی

۴- هدف تکامل عاطفی یا احساسی

- ۷- 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 به عنوان سبک خوب زندگی کردن.
- ۸- المپیا یا المپیا نام محلی است که در کنار کوه اولمپس که از بلندترین کوه‌های یونان و معبد یونانیان بوده، واقع شده است. زمان بین دو جشن (دو دوره بازی) را المپیا می‌نامیدند که این مدت چهار سال بود. مسابقات ورزشی به واسطه هم‌جوار بودن با این کوه‌ها (المپس)، به مرور زمان المپیا نام گرفت.
- ۹- 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.
- ۱۰- 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).
- ۱۱- 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.
- ۱۲- 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 و سلول‌های بدن را انجام می‌دهد.
- ۱۳- یکی از تکالیف مربیان و معلمان تربیت بدنی در آموزش فعالیت‌های ورزشی، توجه به متناسب بودن فعالیت‌ها، از نظر سن، قد، وزن و... شاگردان است.
- ۱۴- معمولاً سالن‌های ورزشی با بام‌هایی به شکل مسطح یا شیب‌دار دو طرفه یا یک طرفه ساخته می‌شوند.
- ۱۵- یکی از مشخصات جانبی اماکن ورزشی که در طراحی و ساخت تسهیلات و فضاهای ورزشی باید مورد توجه قرار گیرد، پارکینگ است.
- ۱۶- یکی دیگر از موارد مهم در انتخاب تجهیزات ورزشی، رعایت اصول ایمنی است.
- ۱۷- کاربردی بودن و قابل تعمیر بودن عامل مهم دیگری در انتخاب تجهیزات ورزشی است.
- ۱۸- متغیر عبارت است از یک ویژگی که از فردی به فرد دیگر، از شیء به شیء دیگر و از پدیده‌های به پدیده دیگر تغییر می‌کند.
- ۱۹- متغیرهایی که هر ارزشی به آنها تخصیص داده می‌شود دارای اعشار هستند متغیر پیوسته می‌نامیم.
- ۲۰- عوامل مؤثر در ایجاد ارتباط شامل مهارت‌هایی است که وجود آنها نه تنها برای فرستنده پیام، بلکه برای گیرنده پیام و مخاطبین ضرورت دارد.
- ۲۱- یکی از نقش‌های برجسته رسانه‌های گروهی، اطلاع‌رسانی و آگاهی بخشی است. یکی از راه‌های اصلی دستیابی به این هدف، تولید و انتشار اخبار است
- ۲۲- خبر معمولی، به مجموعه اطلاعاتی اطلاق می‌شود که به توصیف امور و وقایع جاری می‌پردازد.
- ۲۳- یورش به خواننده و غافلگیر کردن او از اصلی‌ترین وظایف لید (اولین عبارت خبر) است.
- ۲۴- 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.
- ۲۵- مهارت سخن‌گویی و نویسندگی برای ایجاد ارتباط کلامی، مهارت سخن‌گویی مؤثر است.
- ۲۶- آشنایی با علائم، نمادهای زبانی و لغات، توانایی پیگیری و ارتباط دادن مطالب خواننده 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.
- ۲۷- پیام به خودی خود، ویژگی رسانه‌ها را ندارد، بلکه مهارت فرد در کسب اطلاعات کافی در مورد پیام، می‌تواند تأثیر آن را بر مخاطبان بیشتر کند.
- ۲۸- در آغاز قرن بیستم اصطلاح مطبوعات محدود به رسانه‌ای بود که به وسیله ماشین چاپ تولید می‌شده است.
- ۲۹- مریبانی که اطلاعات جامعی در مورد نکات فنی رشته ورزشی خود دارند، در انتقال مطالب پیام به بازیکنان موفق‌تر هستند.
- ۳۰- آزمون‌نهایی در انتهای یک برنامه و برای ارزشیابی آموخته‌های افراد انجام می‌شود.