

## « به نام خدا »

### اهمیت ورزش و نقش آن در اجتماع

حرکت و جنبش از ویژگیهای حیات انسان و دارای انگیزه و ریشه ای در سرشت او و عاملی برای رشد و سلامت و نشاط اوست. انسان نیازمند به حرکت و ناگزیر از حرکت است، منع انسان از حرکت نه تنها موجب توقف رشد بلکه سبب افسردگی، بروز رفتار ناهنجار و از دست رفتن شور و نشاط زندگی وی می گردد.

تربیت بدنی و ورزش جزء لاینفک تعلیم و تربیت و وسیله ای برای رسیدن به سلامت جسمی و روحی نسل جوان است. مفاهیمی مانند تندرستی، بهداشت رشد فردی و اجتماعی و سلامت روحی ارتباط نزدیکی با تربیت بدنی و ورزش دارد. نگاهی به تاریخ نشان می دهد که ملل متمدن جهان همواره به نقش و اهمیت

ورزش توجه داشته اند و از آن در پرورش جوانان خود و آماده کردن آنها برای مشکلات فردی و اجتماعی استفاده می کردند. در زندگی و اجتماعی بسیاری از جوامع و ملت‌های امروز جهان تربیت بدنی و ورزش بخش مهم و جدایی ناپذیری از برنامه های کلی تربیت کودکان و جوانان به حساب می آید.

اهداف عمده تربیت بدنی در تاریخ زندگی انسان عبارت از حفظ سلامت و تعمیم بهداشت، رشد و تقویت قوای جسمی، آمادگی برای فعالیتهای دفاعی، کسب شادابی و نشاط و نیل به موفقیت در وظایف حرفه ای و شغلی بوده است.

در اسلام حفظ بدن از خطرهای و آسیبها و تأمین موجبات سلامت و بهداشت آن وظیفه ای الهی است و تضعیف و یا تخدیر بدن امری ناروا و مذموم است.

امام سجاد (ع) در رساله حقوق می فرماید: « ان لبدنک علیک حقاً. » « بدن تو بر تو

حقی دارد. » حق آن این است که آن را سالم، نیرومند، مقاوم در برابر شتاید و سختیها و در کمال نشاط نگاه داری.

تربیت و تقویت بدن و آمادگی همه جانبه آن مورد توجه اسلام است و در صورتی که همراه با ذکر و یاد خدا باشد عین عبادت است. برخلاف آنچه بعضی از ناآگاهان می پندارند ورزش کاری لغو نیست، کار لغو از نظر اسلام گفتار و یا

رفتاری است که در آن فایده ای مشروع و یا عقل پسند وجود نداشته باشد، و

ورزش این چنین نیست. در اسلام به مؤمنان، قوی زیستن و سالم و با نشاط

بودن و برخوردار شدن از قدرت تن توصیه می شود و ازاین رو تربیت بدنی و

ورزش باید جزئی از برنامه زندگی و بخشی از مراحل آموزش و پرورش هر

مسلمان قرار گیرد. هدف غایی تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه اسلام، تأمین سلامت و بهداشت بدن و تقویت و رشد آن و در نتیجه حرکت به سوی کمال است. در جامعه اسلامی ورزش وسیله بسیار مؤثر و شیوه ای پسندیده برای رسیدن به اهداف زیر است:

### اهداف تربیت بدنی و ورزش

#### ۱- هدفهای بهداشتی و تندرستی:

- تأمین سلامت و بهداشت بدن و تجهیز آن در برابر عوارض و بیماریها؛

- تأمین و تسهیل شرایط رشد و تقویت بدن در حد امکان و توان ورعایت جنبه اعتدال در آن؛

- ایجاد ورزیدگی و هماهنگی در بین اعضا و اندامها به منظور برخورداری شدن از قدرت، سرعت، چابکی و مهارت؛

- ایجاد مقاومت و افزایش میزان تحمل و عادت دادن آدمی به صبر و استقامت در برابر شداید و سختیها؛

- دستیابی به قدرت ضبط ارادی اعضای بدن و به کار انداختن ارادی آنها؛

-بازسازی و نوتوانی بدن به منظور رفع نقایص جسمی و نارساییهای فیزیکی و افزایش میزان کارآیی آن.

## ۲-هدفهای پرورشی و اخلاقی

-پرورش روان و ایجاد زمینه برای استقلال شخصیت، سعه صدر، همت بلند، ایثار و فداکاری؛

-دستیابی به مراتب قوت قلب، جرأت و شهامت، استقامت و پایداری و تقویت روحیه؛

-رشد و پرورش، رغبتهای مثبت و جهت دهی آنها به سوی خیر و کمال؛

-توجه به کرامت و والایی خود و خویشنداری در برابر نابسامانیها و مفسده ها؛

-شناخت مسئولیتهای انسانی و اسلامی و سعی در انجام دادن هرچه بهتر تکالیف و وظایف خود؛

-افزایش توان و قدرت تصمیم گیری سریع، عادلانه، اقتصادی و مشروع؛

-رشد و پرورش توجه و دقت، مقایسه و تشخیص و جهت دادن به آنها؛

-خودداری از پذیرش تحمیلی افکار و عقاید مذموم و ارشاد و هدایت دیگران در صراط مستقیم.

### ۳- هدفهای روانی و اجتماعی

- تقویت روان و افزایش توانمندی آن در مبارزه با اهواء نفسانی و غلبه بر

حسادت، خودپسندی و کینه توزی؛

- تعدیل عواطف و در ضبط آوردن حالاتی چون خشم، ستیز و ترس و محبت؛

- رفع عوارض روان از نگرانیها، انزواجوییها، یأسها، ترسها؛

- تعدیل رقابت و پذیرش اصول و ضوابط معقول در زندگی روزمره؛

- دستیابی به شادابی و نشاط که همواره برای تداوم و رشد حیات ضروری

است؛

- پرورش فرد، هوش و قوه کنجکاوی و دیگر ذخایر وجودی انسان؛

- محقق ساختن امکانات بالقوه موجود در انسانها و بهره مند کردن آنها از ذخایر

وجودی خود؛

- شناخت اصول و قانونمندیها و تبعیت از آنها به هنگام برخوردهای فردی و

اجتماعی؛

- تمرین تشکل و تخریب و تن دادن به سازماندهی و تعاون برای پیشبرد اهداف و

عادات به انضباط و دقت در امور.

#### ۴- هدفهای حرکتی و مهارتی

-شناخت استعدادهای حرکتی و پرورش و شکوفایی آنها و دیگر قابلیت‌های فطری

و استعدادهای خدادادی؛

-تمجید فرهنگی و تقویت حس زیباشناسی در حرکات؛

-یادگیری مهارت‌های حرکتی و ورزشی و ایجاد هماهنگی عصبی و عضلانی؛

-بهره مند شدن از فعالیت‌های حرکتی و جسمی در گذراندن سالم اوقات فراغت.

#### محتوای ورزش و تربیت بدنی در جامعه اسلامی

مطلب دیگر این است که محتوای ورزش و تربیت بدنی در جامعه اسلامی چه باید

باشد. بدیهی است که محتوا باید با توجه به اهداف تعیین شود. در اینجا ما هدفها

را با رعایت اختصار برشمردیم. طبیعی است که با توجه به آنها باید برای ورزش

و تربیت بدنی برنامه ریزی کرد. در عین حال بجا خواهد بود که به مسائل زیر

نیز اشاره کنیم:

۱. بخشی از فعالیت‌های ورزشی جامعه باید در زمینه رشد و پرورش تن به منظور

دفاع از اسلام و جمهوری اسلامی صورت گیرد. از این رو، تیراندازی، سواری،

دو، شنا و سایر ورزشهای رزمی بخشی از محتوای ورزش را تشکیل می دهد که اسلام هم آن را مورد توجه و تأکید قرار داده است.

۲- حرکات موزون و طبیعی اعضا و اندامهای بدن در محیط های باز که در سلامت و رشد بدن مؤثرند و معمولاً حرکات نرمشی و اصلاحی خوانده می شوند بخشی دیگری از محتوای ورزش و تربیت بدنی را تشکیل می دهند.

۳- شیوه های بازسازی و حرکات درمانی در جهت رفع نقائص حرکتی به منظور اصلاح اندامها و استخوان بندی بدن و ترمیم نارساییهای عضلانی-مفصلی. بدیهی است که ورزش و حرکات بدنی ویژه جانبازان و معلولین نیز در این بخش قرار می گیرد.

۴- مطالعه و بررسی حرکات و مهارتهای ورزشی از دیدگاه علوم تجربی و انسانی محتوای علمی و تربیت بدنی و ورزش را تشکیل می دهد.

۵- چون علوم ورزش و تربیت بدنی به دستاوردها و یافته های سایر علوم از قبیل علوم تندرستی و علوم انسانی بستگی دارد از این رو آثار حرکت و فعالیت را می توان در چهارچوب هر یک از علوم اعم از تجربی و یا انسانی مطرح نمود و به بررسی و مطالعه آن پرداخت. به سخن دیگر مبانی علوم ورزشی همان

اصول و نظریه هائی است که در رابطه با علوم تربیتی و علوم تندرستی مطرح می شوند.

### «ورزش شنا»

«خیر لهو المؤمن السباحه» - «بهترین سرگرمی مؤمن شناست».

ورزش شنا، یکی از قدیمی ترین ورزشهاست. تصاویر روی کاشی و نقوش حکاکی شده و نقاشیهایی که موضوع آنها شنا و نجات غریق است و از کشفیات

باستانشناسی در کشورهای یونان، مصر، روم و آشور بدست آمده نشان دهنده

قدمت این ورزش است. بشر مجبور بوده است که برای رفع خطر و نیز برای

امرار معاش و تدارک مایحتاج خود از راه ماهیگیری و شکار با شنا از رودخانه

ها عبور کند یا به کمک قایق و کشتی در آب رودخانه ها و دریاچه ها و دریاها از

جایی به جای دیگر برود و به همین سبب از دیرباز ناگزیر از فراگرفتن شنا بوده

است.

فن شنا امروز هم مخصوصاً برای مردمانی که در کنار دریاها زندگی می کنند از

اهمیت فراوانی برخوردار است.



ورزش شنا از نظر اجتماعی، روانی، بدنی، ایمنی، فیزیولوژی، رقابتی و غیره ارزشهای شایان توجهی دارد، زیرا همه افراد حتی کودکان از بدو تولد می توانند این ورزش شادای آور و فرح بخش را فراگیرند و بر توان خود بیفزایند. امروزه پزشکان به معلولین جسمی، اقلیجها، مرتعشین، لنگها و مجروحین شناکردن را توصیه می کنند. زیرا آنان می توانند در آب به راحتی حرکت کنند و مشکل روی خشکی را ندارند. فن شنا به خصوص در جنگهایی که صحنه های وقوع آنها در آب دریاها و رودخانه هاست اهمیت حیاتی دارد. از طرف دیگر انسان طبیعتاً موجودی رقابت طلب و اجتماعی است. او می خواهد در مهارتهای معینی خود را با دیگران مقایسه کند. چون ورزش شنا یک ورزش انفرادی و گروهی است این فرصت را به انسان می دهد که بتواند تند رفتن، بیشتر رفتن، بهتر رفتن را همراه با سایر ارزشهای مادی و معنوی آزمایش کند. از نظر فیزیولوژیکی در ورزش شنا اغلب عضلات بدن به کار گرفته می شود و دستگاههای قلب و عروق، تنفس و اعصاب تقویت می گردند. معمولاً شناگران سینه های فراخ و شانه های ستبری دارند، حجم قفسه سینه آنها تقریباً از ورزشکاران رشته های دیگر بیشتر است و

می توانند مقدار بیشتری بگیرند و گاز کربنیک و سایر مواد زائد را دفع کنند.

شناگران عموماً از نظر آمادگی جسمانی دارای استقامت و تحمل زیادی هستند.

### تعاریف و مهارت‌های شناهای متداول

۱- کرال سینه : سرخوردن بدن روی سینه و پیشروی در آب به وسیله حرکات

دستها (چرخش متناوب دستها حول محور سینه) و پاها ( شبیه راه رفتن

معمولی) را « کرال سینه» می نامند « کرال سینه» سریعترین نوع شناست که

تاکنون شناخته شده است. معمولاً کار تعلیم شنا به کودکان را با این شنا آغاز

می کنند. شنای «کرال» در مسابقات اهمیت ویژه ای دارد.

۲- کرال پشت: سرخوردن با پشت در آب و پیشروی با حرکات منظم دست و پا

را شنای « کرال پشت» گویند. کرال پشت یکی از شناهای اصلی در مسابقات

است.

۳- شنای قورباغه: سرخوردن روی سینه در آب همراه با حرکات منظم دستها و

پاها را که نظیر دست و پا زدن قورباغه در آب است « شنای قورباغه» می گویند.

این شنا ساده ترین فن شناست و قبل از شناهای دیگر به مبتدیان تعلیم داده می

شود. شنای قورباغه بهترین شنا برای حمل شناگر خسته در آب است مانند دو

شنای کرال در مسابقات شنا منظور شده است. علاوه بر این برای زیر آبی شنا کردن و قوس زدن و همچنین با مختصر تغییری در پای دوچرخه از این شنا استفاده می شود.

۴- شنای پروانه با پای دولفین: سرخوردن روی سینه در آب به وسیله حرکات قرینه دستها و حرکت جفتی و موجی پاها را « شنای پروانه با پای دولفین» می گویند. در این شنا دستها شبیه بالهای پروانه به طور قرینه حرکت می کنند و پاها شبیه دم دلفین موجی حرکت می کنند. فراگیری این شنا، به سبب حرکت موجی بدن که از سر شروع می شود و به سینه و کمر و باسن و زانوها و پنجه ها می رسد و حرکت دوباره تکرار می شود، قدری مشکل است و نیاز به مصرف بیشتر انرژی دارد، ولی چون این شنا سرعت و زیبایی خاصی دارد، یکی از چهار شنای اصلی در مسابقات شنا به شمار می رود.

۵- شنای پهلو: سرخوردن روی کنار بدن به وسیله حرکات دستها در زیر آب همزمان با پای قیچی را « شنای پهلو» می نامند. اولین مسابقه شنای بین المللی با این شنا صورت گرفته است. شنای پهلو در نجات غریق خصوصا جهت حمل از طرف سینه، کتف و موی سر به کار می رود. از طرف دیگر چون صورت بیرون

از آب قرار گرفته تنفس به راحتی امکان پذیر است. فراگیری این شنا نسبتاً ساده است.

### «والیبال»

ورزش والیبال در حدود سال ۱۸۹۰ میلادی به وسیله ویلیام جی مورگان، استاد ورزش در ایالت ماساچوست ایالات متحده آمریکا به اعضای باشگاهش ارائه شد. امروزه در دنیا والیبال یکی از ورزشهای متداول و مردم پسند است، بویژه در مدارس و دانشگاهها از مقبولیت خاصی برخوردار است. در این بازی سرعت حرکت، سرعت عکس العمل، قدرت پرش و کوبندگی، چابکی، و هماهنگی گروهی نقش و اثر مهمی دارد. گفته می شود که والیبال در ایران اولین بار در حدود سال ۱۲۹۹ شمسی توسط آقای میر مهدی ورزنده ارائه و در دارالمعلمین تعلیم داده شد. والیبال ورزشی است که دارای جنبه های تفریحی و رقابتی و اجتماعی است.

این بازی به وسیله دو تیم یا دو گروه صورت می گیرد. بازیکنان آن در دو طرف زمین بازی که به وسیله توری از هم جدا می شود قرار می گیرند. شیوه بازی به صورت حمله و دفاع و ضربه به توپ با پنجه، ساعد، سینه و مشت صورت می گیرد. در این بازی بازیکنان هر دو گروه می کوشند تا توپ را با یک، یا دو یا

حداکثر سه ضربه از روی تور به طرف مقابل طوری هدایت کنند که در میدان حریف به زمین اصابت کند و یا اینکه حریف مرتکب خطا گردد. در این بازی انطباق حرکات گروهی، حرکت دستها و قدرت دید بازیکن و هماهنگی حرکات دست با قدرت دید از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

### مقررات بازی:

بازی والیبال به صورت گروهی برگزار می شود. هر گروه یا تیم شامل شش نفر بازیکن اصلی است که در زمین بازی قرار می گیرد. علاوه بر این تعداد هر گروه می تواند تا شش نفر بازیکن ذخیره نیز در خارج از زمین داشته باشد. بازی والیبال در زمینی به طول ۱۸ متر و عرض ۹ متر که به وسیله یک تور به دو نیمه مساوی تقسیم گردیده است اجرا می شود. ارتفاع تور برای برادران ۲/۴۳ متر و در قسمت خواهران ۲/۲۴ است. به هنگام بازی والیبال بازیکنان هر گروه طوری در زمین قرار می گیرند که سه نفر در قسمت جلو زمین و سه نفر دیگر در قسمت عقب زمین باشند. به منظور ایجاد فرصت مساوی، کلیه بازیکنان هر گروه موافق عقربه ساعت می چرخند. این عمل در صورتی اتفاق می افتد که تیم مقابل توپ و یا سرویس را از دست بدهد. در بازی والیبال در هر نوبت بازی تیمی برنده است

که قبل از گروه دیگر ۱۵ امتیاز کسب کند. در صورتی که هر دو تیم در امتیاز ۱۴ با هم مساوی باشند برنده باید به دو امتیاز اختلاف برسد. در مجموع هر تیمی که سه نوبت از پنج نوبت بازی را به خود اختصاص دهد برنده مسابقه است. بازی با زدن سرویس به وسیله بازیکن سمت راست در عقب زمین و از پشت خط عرضی آغاز می شود سرویس باید طوری زده شود که توپ از روی تور در حد فاصل ۹ متر و بدون برخورد با آن عبور کند و در داخل زمین حریف فرود آید. هرگاه سرویس به تور اصابت کند و یا به قسمت بالای تور مماس شود یا خارج از زمین بازی فرود آید، آن تیم توپ را از دست می دهد و نوبت زدن سرویس به تیم مقابل داده می شود. بعد از اینکه سرویس زده شد، بازیکنان مقابل وظیفه دارند قبل از اینکه توپ به زمین بازی اصابت کند آن را با استفاده از دست و ساعد خود در جریان بازی قرار دهند و با وارد آوردن حداکثر سه ضربه به آن به زمین مقابل بفرستند.

#### مهارت‌های اساسی در بازی والیبال

پاس: پاس یا رد و بدل کردن صحیح توپ در بازی والیبال مهارتی است زیبا و کلیدی که به چند طریق از جمله پاس با پنجه، پاس با ساعد، پاس با مشت انجام

می گیرد. در تمام شیوه های پاس دادن، دریافت و ارسال توپ با مهارت و ظرافت خاصی انجام می شود. این عمل با حرکات انگشتان، دستها و سایر قسمت‌های بدن و همراه با هماهنگی حرکات چشمها با دست اجرا می شود و نتیجه آن راندن و فرستادن توپ به جلو و بالاست. در این عمل هیچگاه نباید توپ در دست و یا ساعد مکث داشته باشند. در پاس با پنجه انگشتان شست به هم نزدیک هستند و سایر انگشتان به طور پراکنده و طبیعی در جلو صورت و در زیر توپ قرار می گیرند. کنترل و هدایت توپ اصولاً با انگشتان شست و دو انگشت بعدی از شست صورت می گیرد. در موقع دریافت توپ دستها کمی از ناحیه آرنج خمیده و در جلو صورت قرار می گیرند. پاها از زانو خم و برای حفظ تعادل به اندازه عرض شانه از هم دور می شوند. پس از ارسال توپ دستها از ناحیه آرنج کشیده می شوند و توپ را دنبال می کنند. پاس با پنجه در وضعیت‌های مختلف از جمله نیم خیز نشسته و همراه با پرش اجرا می شود و هر یک از آنها به منظور خاصی مورد استفاده واقع می شود.

ضربه های ساعد: با وجود اینکه پاس دادن با پنجه به دلیل اعمال کنترل بیشتر روی توپ در بازی والیبال ارجح است. لیکن در بیشتر موارد ضربه زدن

بهوسیله ساعد دستها انجام می شود، بویژه برای دریافت و ارسال توپهای کوتاه و کم ارتفاع و یا ضربه های سنگین و توپ گیری از این فن بیشتر استفاده می شود. به طور معمول استفاده از ساعد برای دوری جستن از حمل توپ به وسیله انگشتان دستها در پاسهای با پنجه و ارتکاب خطا اجرا می شود. در ضربه های ساعد دستها در کنار هم قرار می گیرند و توپ در فاصله بین مچ و دستها و کمی پایین تر از آرنج با قسمت گوشتی ساعد زده می شود.

**سرویس:** ضربه های شروع بازی است که از ناحیه ای در قسمت راست و عقب زمین و خارج از خط انتهایی انجام میشود. سرویس باید طوری اجرا شود که توپ از روی تور و در عرض ۹ متری زمین بگذرد. و داخل زمین گروه مقابل فرود آید. سرویسهای مؤثر تیم حریف را در دریافت توپ به زحمت می اندازد و آنان را دچار اشتباه یا خطا می کند. ضربه های سرویس را می توان با مشت و یا کف دست و از پایین، روبرو و پهلو زد.

**آبشار:** حرکات مقدماتی تیم دریافت کننده سرویس نهایتاً به یک ضربه تهاجمی به نام آبشار منتهی می شود. هدف از اجرای این مهارت کوبیدن توپ از ارتفاع بالا به داخل زمین حریف است به طوری که برگشت آن برای آنان میسر نگردد



و به کسب امتیاز برای تیم خود بینجامد. ضربه آبشار غالباً با کف و پاشنه دست زده می شود و توپ با حرکت مچ کنترل و هدایت می شود. دست زننده ضربه از ناحیه آرنج خم می شود و از پهلوی گوش و بالا به طرف توپ رانده می شود. حرکت شلاقی دست نهایتاً در اوج خود به توپ اصابت می کند و آن را در جهت مورد نظر به طرف زمین حریف می فرستد.

دفاع: حرکت خنثی کننده آبشار که توسط بازیکنان قسمت جلو تیم مقابل و در بالای تور صورت می گیرد. دفاع روی تور نامیده میشود. هدف از انجام این حرکت جلوگیری از نفوذ آبشار به داخل زمین است. دفاع بالای تور با کف دستها و ساعد انجام می شود و ممکن است یکنفری، دونفری و یا سه نفری انجام گیرد. این حرکت دفاعی برای جلوگیری از ورود ضربه های سنگین آبشار به داخل زمین بسیار موثر است و نقش تعیین کننده ای دارد ضربه هایی که بر اثر اصابت آبشار به دست افراد مدافع صورت می گیرد در شمارش تعداد دفعات ضربه زدن به توپ توسط یک گروه (سه مرتبه) منظور نمی شود و تیم دریافت کننده آبشار میتواند بغیر از حرکت دفاع روی تور، در صورتی که توپ در زمین آنها باشد، سه مرتبه با آن بازی کنند و از این طریق در وضعیت تهاجمی نسبت

به گروه مقابل قرار گیرند. در حرکت دفاع روی تور، قدرت پیش بینی هماهنگی حرکات دستها و میزان پرش بازیکنان از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

دفاع در زمین بازی: حرکات دفاع در زمین بازی همراه با انواع ضربه های کوتاه و سنگین و با اجرای حرکات آکروباتیک و اجرای شیرجه های مختلف به جلو و پهلو صورت می گیرد. هدف اصلی این گونه حرکات جلوگیری از اصابت توپ به زمین و اصطلاح زنده کردن توپ است. به طوری که سایر اعضای تیم بتوانند مجدداً آن را بالای تور ببرند و در وضعیت تهاجمی نسبت به حریف قرار می گیرند. این حرکات عمدتاً توسط بازیکنان عقب زمین و یا کسانی که در حرکت دفاع روی تور شرکت ندارند انجام می شود. ضربه های دفاعی بیشتر توسط ساعد زده می شود و در صورتی که همراه با شیرجه به پهلو صورت می گیرد ممکن است با کف دست و یا مشت انجام شود.

« والسلام »

منابع :

۱- قرآن کریم، ترجمه الهی قمشه ای، انتشارات سنایی

۲- هدفهای آموزش و پرورش عمومی و مهارتهای فنی « جمهوری اسلامی ایران »

سید محمد کاظم نائینی، نشریه ۵، شهریورماه ۱۳۵۹

۳- مبانی روانی-اجتماعی در یادگیری مهارتهای ورزشی، دکتر مهدی نمازی

زاده، از انتشارات دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی