

ورزش با ارزش

دفترچه راهنمای مربیان:
پیوند مهارت‌های پایه ژیمناستیک
با نهادینه‌سازی ارزش‌های اسلامی



بر اساس طرح آموزشی مهدی عزتی

رسالت دوگانه آموزش



ورزش، تنها آموزش حرکات نیست؛ بلکه مهندسی ذهن، تعلیم اراده ها و نهادینه سازی توحید است.

شش ستون ورزشکار باارزش



گرم کردن معنوی: فعال سازی سیر محافظ

گام اول: نام خدا



گام دوم: یاد امام زمان

دفع بلا و
پیشگیری از آسیبها

موفقیت و
کمک خداوند

دور شدن شیطان
و کارهای بد

آرامش دل و
شادابی

پیامبر اکرم (ص): آموزش «بسم الله» به کودک، او، والدین و معلمش را از آتش حفظ می کند.

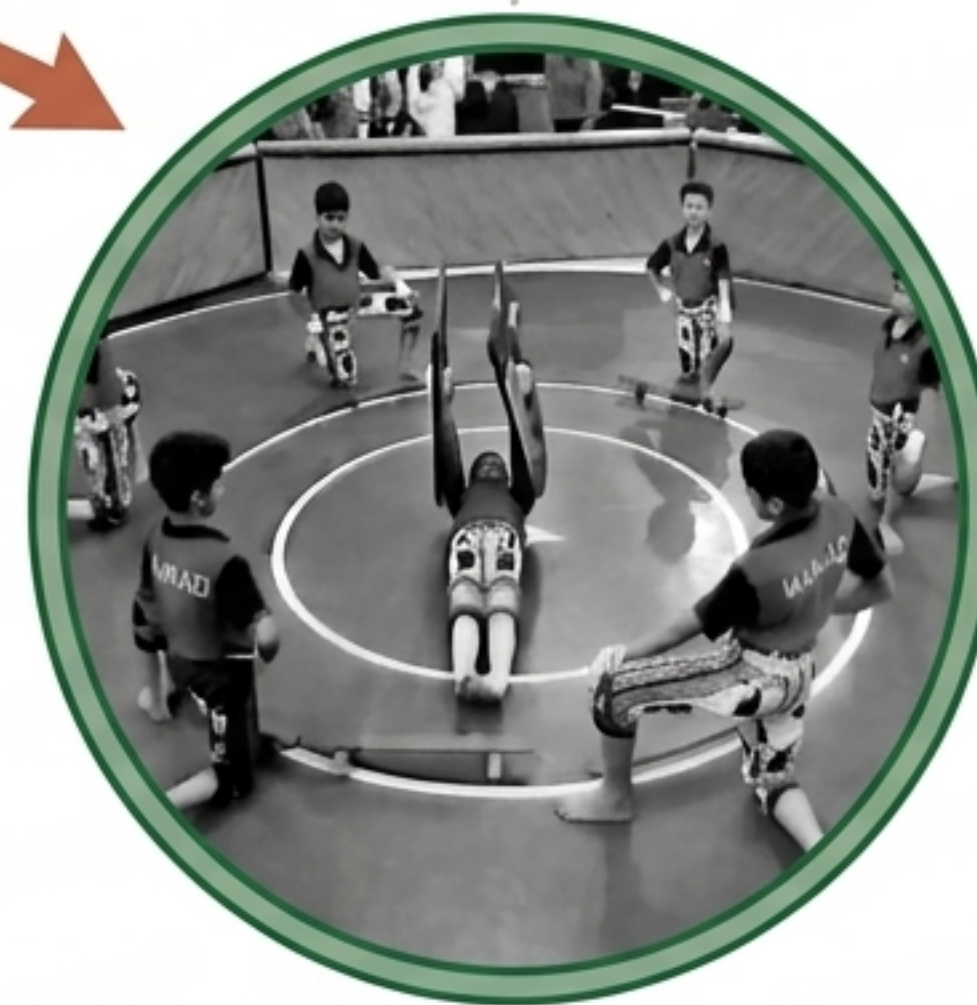
مرام پهلوانی در زنگ ورزش مدرن



استعاره: درب زورخانه

عمل فیزیکی: اجبار به
خم شدن هنگام ورود

ترجمه اخلاقی: افتادگی،
فروتنی و شکستن غرور



ذکر «یا علی مدد» - یادآوری شجاعت، جوانمردی، و دستگیری از ضعیفان در بازی‌های گروهی.

مهندسی رفتار: مدیریت خشم در لحظه



محرك: تنش در بازی

واکنش آتی

پرخاشگری

آسیب به خود و تیم

مکث

کظم غیظ

کنترل شرایط



پیامبر اکرم (ص): بهترین انسان‌ها کسانی هستند که دیر به خشم می‌آیند و زود راضی می‌شوند.

آناتومی نظم: از محیط تا ذهن

نظم فیزیکی - Physical Discipline

خروجی ذهنی - Mental Output



تمرین فیزیکی: جفت کردن کفش‌ها
/ قرار دادن لباس در جای خود

کاهش اضطراب



تصمیم‌گیری بهتر در مواجهه
با موقعیت‌های دشوار



نظم استعداد ذاتی نیست، مهارتی است
که با تمرین بدنی آموخته می‌شود.

امام علی(ع): اَوْصِيْكُمْ... بِتَقْوَى اللّٰهِ وَنَظْمِ اَمْرِكُمْ

صف مدرسه: تمرین جامعه‌پذیری



✓
رعایت حق تقدم

✓
تمرین همزیستی
مسالمت‌آمیز

✓
جلوگیری از هرج و مرج



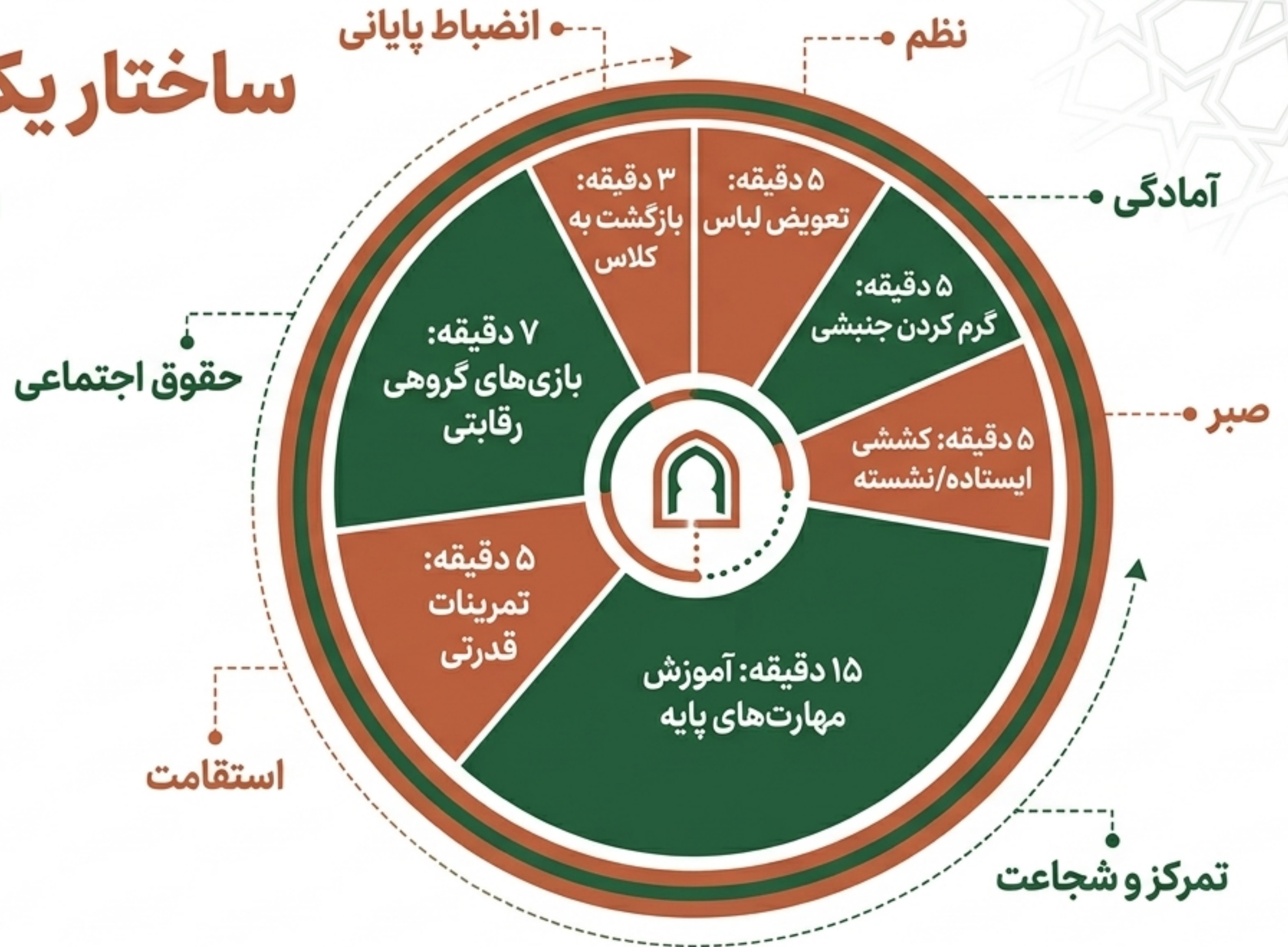
صفی که امروز در حیاط مدرسه منظم می‌شود، ترافیک و روابط اجتماعی فردا را سامان می‌بخشد.

چرا ژیمناستیک؟ مادر تمام ورزش‌ها

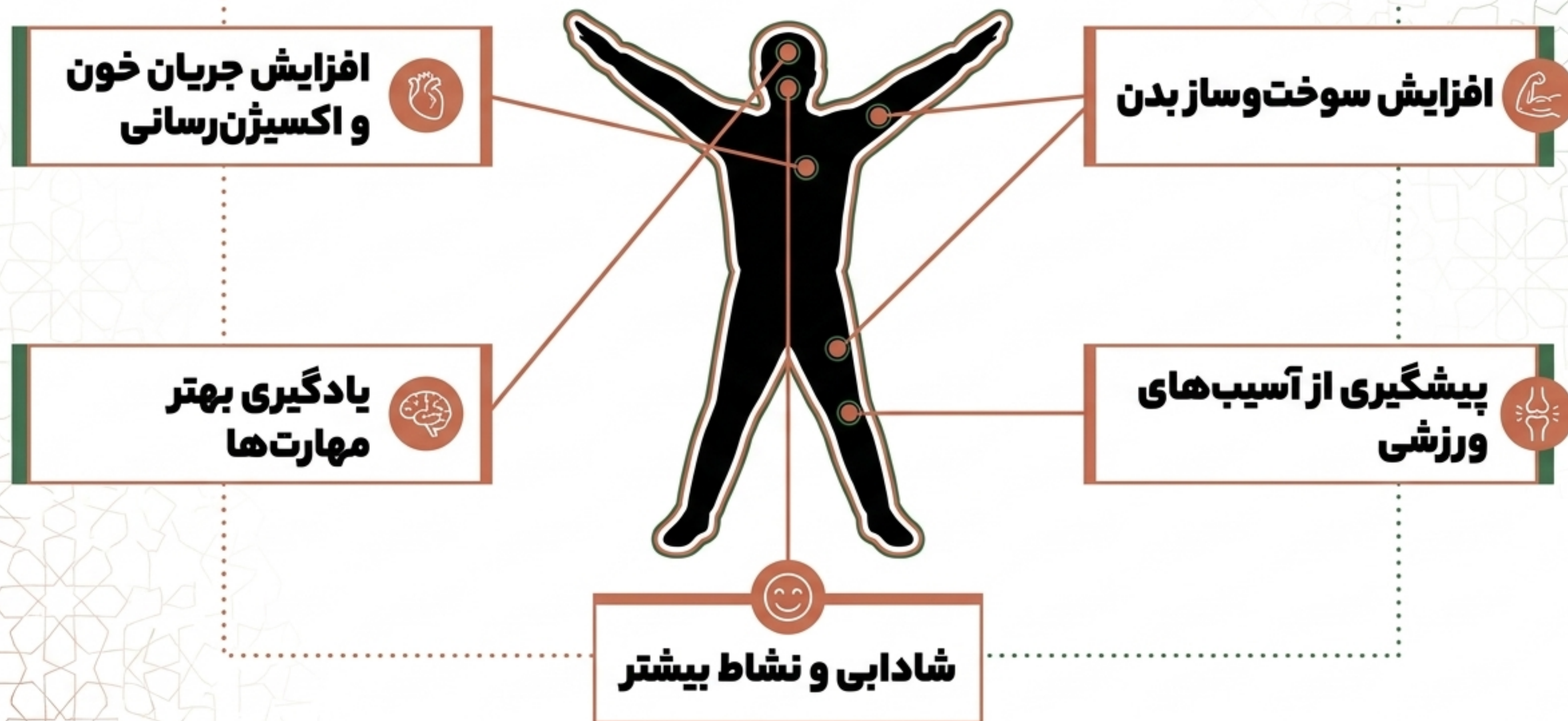


ساختار یک کلاس با ارزش

برنامه ۴۵ دقیقه‌ای



فیزیولوژی گرم کردن



مهارت‌های پایه: فرم و وضعیت

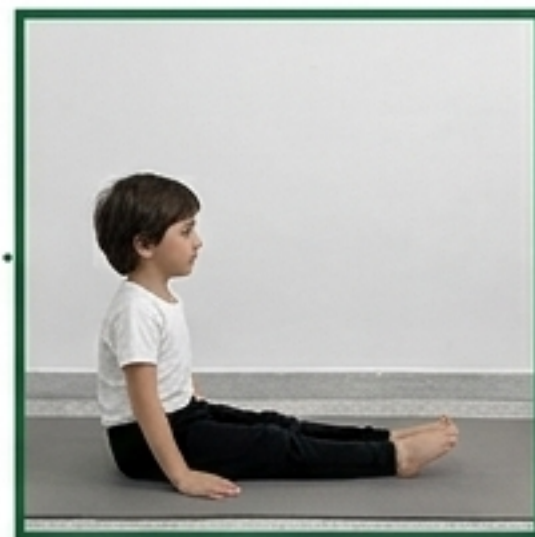
ایستادن صحیح

ژست ژیمناست



نشستن صحیح

زاویه ۹۰ درجه



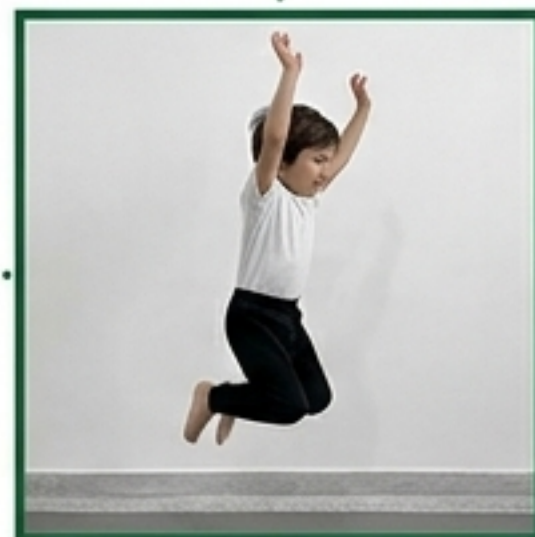
دویدن صحیح

حرکت مستقیم دست‌ها، تمایل به جلو



پرش جفت

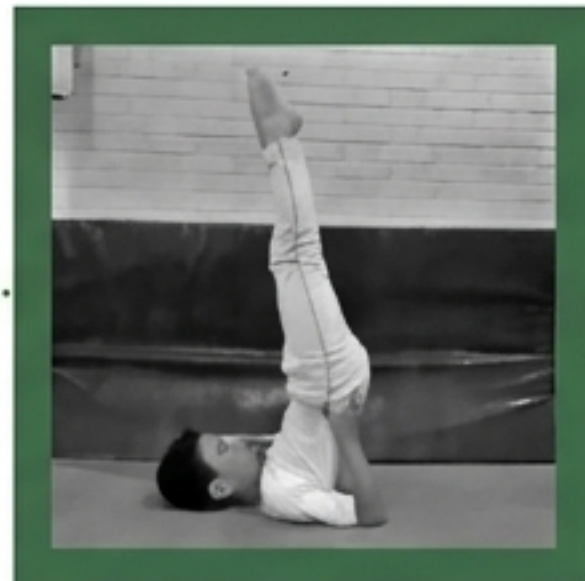
خم شدن زانو، پرش با بالا بردن دست‌ها



مهارت‌های تخصصی: تعادل و انعطاف

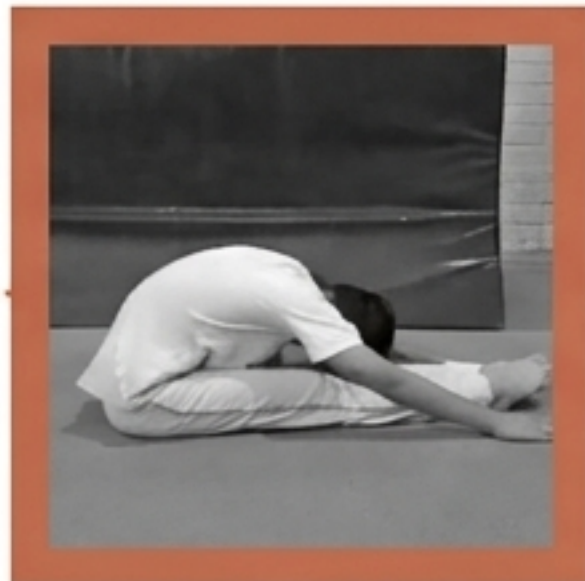
حرکت شمع

هدف: تقویت شانه و گردن،
جریان خون به قفسه سینه



انعطاف پذیری پشت/همسترینگ

هدف: گرم کردن و کشش
پشت پا



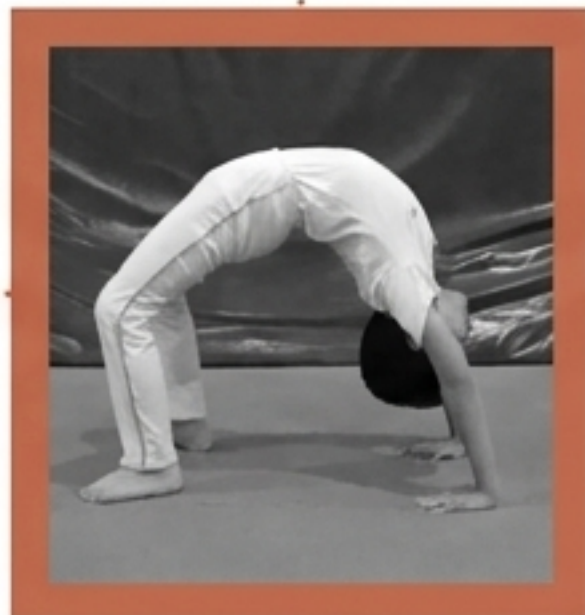
حالت شنا/پلانک

هدف: تقویت عضلات
مرکزی و استقامت



قوس کمر/پل

هدف: انعطاف ستون فقرات



پیوند جسم و روح: ماتریس قهرمان کامل

عمل فیزیکی

تعویض لباس در ۵ دقیقه

کشش‌های ثابت و تعادل

بازی‌های گروهی هدفمند

نتیجه اخلاقی

تمرین نظم و کاهش اضطراب

افزایش تمرکز و کظم غیظ

درک حقوق اجتماعی و مرام پهلوانی

هر حرکت فیزیکی در این برنامه، حامل یک پیام تربیتی پنهان است.



مربی؛ والاترین الگوی تربیتی

یادگیری در کودکان از طریق مشاهده و الگوبرداری مستمر رخ می‌دهد. پیش از آنکه دانش‌آموزان حرکات ما را بیاموزند، اخلاق، احترام و فروتنی ما را کپی می‌کنند.

"و بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا" - نیکی به پدر و مادر و احترام به مربی، کلید پرورش انسان‌های وارسته است.