

## فهرست مطالب

| صفحه                                                                     | عنوان                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| ۵۵                                                                       | پیشگفتار ویراست دوم                                                              |
| ۱                                                                        | پیشگفتار                                                                         |
| بخش اول: کلیات تربیت بدنی و ورزش                                         |                                                                                  |
| ۶                                                                        | فصل اول: ماهیت و حیطه تربیت بدنی و ورزش                                          |
| ۷                                                                        | برنامه‌های معاصر تربیت بدنی و ورزش                                               |
| ۱۱                                                                       | تعریف تربیت بدنی و ورزش و حیطه آن                                                |
| ۱۴                                                                       | تربیت بدنی و علوم ورزشی به منزلهٔ یک حوزه                                        |
| ۱۴                                                                       | حرفه تربیت بدنی و ورزش                                                           |
| ۱۶                                                                       | تربیت بدنی و ورزش به منزلهٔ یک رشته علمی                                         |
| ۱۷                                                                       | خرده‌رشته‌های تربیت بدنی و علوم ورزشی                                            |
| ۲۰                                                                       | ورزشها و مهارت‌های دفاعی                                                         |
| ۲۲                                                                       | تخصص و یکپارچگی                                                                  |
| ۲۳                                                                       | مجادله نام                                                                       |
| ۲۵                                                                       | حوزه‌های وابسته                                                                  |
| ۲۸                                                                       | واژگان فنی                                                                       |
| ۳۰                                                                       | سؤالات فصل                                                                       |
| ۳۰                                                                       | منابع بخش اول                                                                    |
| بخش دوم: مبانی زیست‌شناختی، روان‌شناختی و تاریخی تربیت بدنی و علوم ورزشی |                                                                                  |
| ۳۲                                                                       | فصل دوم: مبانی زیست‌شناختی و آناتومیک، حرکت‌شناسی و فیزیولوژیک و بیومکانیکی ورزش |
| ۳۴                                                                       | آناتومی عملکرد جسمانی                                                            |
| ۳۷                                                                       | سیستم قلبی-عروقی                                                                 |
| ۴۳                                                                       | انرژی برای ورزش                                                                  |
| ۴۷                                                                       | تمرین برای عملکرد جسمانی                                                         |

| صفحه | عنوان                                        |
|------|----------------------------------------------|
| ۵۲   | آمادگی برای زندگی                            |
| ۵۴   | بیومکانیک                                    |
| ۵۵   | تعریف و عملکرد بیومکانیک                     |
| ۵۸   | سؤالهای فصل                                  |
| ۶۰   | فصل سوم: مبانی روان‌شناختی ورزش              |
| ۶۰   | مقدمه                                        |
| ۶۱   | اهمیت روان‌شناسی ورزش                        |
| ۶۴   | نگرش در ورزش                                 |
| ۶۵   | پرخاشگری در ورزش                             |
| ۶۵   | انگیزش در ورزش                               |
| ۶۶   | اعتماد به نفس در ورزش                        |
| ۶۷   | سؤالهای فصل                                  |
| ۶۸   | فصل چهارم: اصول و مبانی رشد، نمو و بالیدگی   |
| ۶۸   | مقدمه                                        |
| ۶۹   | رشد حرکتی                                    |
| ۷۰   | تاریخچه رشد حرکتی                            |
| ۷۱   | حیطه‌های رشد انسان-رشد حرکتی                 |
| ۷۲   | نظریه‌های رشد حرکتی                          |
| ۷۴   | سؤالهای فصل                                  |
| ۷۵   | فصل پنجم: اصول و مبانی یادگیری و تعلیم حرکتی |
| ۷۶   | مهارت                                        |
| ۷۶   | طبقه‌بندی مهارت                              |
| ۷۷   | مهارت و توانایی                              |
| ۷۹   | اصول و نظریه‌های یادگیری و یادگیری حرکتی     |
| ۸۳   | اصول و فرایند تدریس                          |
| ۸۴   | سؤالهای فصل                                  |
| ۸۵   | فصل ششم: مبانی تاریخی تربیت بدنی و ورزش      |
| ۸۵   | پایه‌های تربیت بدنی و ورزش در تاریخ          |
| ۸۷   | پایه‌های تربیت بدنی و ورزش در اقوام باستان   |
| ۹۶   | پایه‌های تربیت بدنی و ورزش در جهان معاصر     |
| ۹۶   | پایه‌های تربیت بدنی و ورزش در ایران معاصر    |

| صفحه | عنوان                                                                           |
|------|---------------------------------------------------------------------------------|
| ۹۸   | پایه‌های تربیت بدنی و ورزش در کشورهای غربی (معاصر)                              |
| ۱۰۰  | جنش المپیک                                                                      |
| ۱۰۳  | فناوری                                                                          |
| ۱۰۴  | سؤالهای فصل                                                                     |
| ۱۰۵  | منابع بخش دوم                                                                   |
|      | <b>بخش سوم: دیدگاه فلسفی - تربیتی و روانی - اجتماعی تربیت بدنی و علوم ورزشی</b> |
| ۱۰۸  | <b>فصل هفتم: دیدگاه فلسفی</b>                                                   |
| ۱۰۸  | اصول و فلسفه تربیت بدنی چیست؟                                                   |
| ۱۱۲  | تعریف فلسفه                                                                     |
| ۱۱۲  | فلسفه و تربیت بدنی                                                              |
| ۱۱۴  | مؤلفه‌های فلسفه                                                                 |
| ۱۱۵  | تعیین فلسفه شخصی در تربیت بدنی                                                  |
| ۱۱۸  | سؤالهای فصل                                                                     |
| ۱۱۹  | <b>فصل هشتم: مکاتب فلسفی و تربیتی</b>                                           |
| ۱۲۱  | ایدئالیسم                                                                       |
| ۱۲۲  | رئالیسم                                                                         |
| ۱۲۴  | پراگماتیسم                                                                      |
| ۱۲۶  | اگزیستانسیالیسم                                                                 |
| ۱۲۷  | نقد فلسفه‌ها                                                                    |
| ۱۲۸  | بحران فلسفه‌ها                                                                  |
| ۱۳۰  | مذهب و ورزش                                                                     |
| ۱۳۰  | واقع‌گرایی اسلامی                                                               |
| ۱۳۳  | الگوی عملی اسلام در تعلیم و تربیت                                               |
| ۱۳۴  | سؤالهای فصل                                                                     |
| ۱۳۵  | <b>فصل نهم: تعلیم و تربیت و تربیت بدنی</b>                                      |
| ۱۳۵  | مفهوم تعلیم و تربیت                                                             |
| ۱۳۶  | مراحل تربیت                                                                     |
| ۱۳۷  | مبانی تعلیم و تربیت                                                             |
| ۱۳۹  | قلمروهای تعلیم و تربیت                                                          |
| ۱۴۱  | ارزیابی اهداف                                                                   |
| ۱۴۱  | سؤالهای فصل                                                                     |

|     |                                                                              |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|
| ۱۴۲ | فصل دهم: اهداف تربیت بدنی و ورزش                                             |
| ۱۴۲ | منظور از اهداف چیست؟                                                         |
| ۱۴۴ | هدف زندگی چیست؟                                                              |
| ۱۴۵ | اهداف تعلیم و تربیت                                                          |
| ۱۴۶ | اهداف تربیت بدنی، علم تمرین و ورزش                                           |
| ۱۵۷ | آیا در اهداف تربیت بدنی و ورزش اولوی وجود دارد؟                              |
| ۱۵۸ | یادگیری اندازه گیری و سنجش و ارتباط آن با اهداف                              |
| ۱۵۹ | سؤالهای فصل                                                                  |
| ۱۶۰ | فصل یازدهم: نقش تربیت بدنی در مسائل زیستی، روانی و اجتماعی                   |
| ۱۶۱ | فواید زیست شناختی فعالیت های جسمانی                                          |
| ۱۶۴ | فواید روان شناختی فعالیت های جسمانی                                          |
| ۱۶۵ | فواید اجتماعی فعالیت های بدنی                                                |
| ۱۶۷ | سؤالهای فصل                                                                  |
| ۱۶۷ | منابع بخش سوم                                                                |
|     | بخش چهارم: مبانی اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی در تربیت بدنی و علوم ورزشی |
| ۱۷۲ | فصل دوازدهم: مبانی اجتماعی ورزش و تربیت بدنی                                 |
| ۱۷۳ | علوم اجتماعی چیست؟                                                           |
| ۱۷۴ | اهمیت و هدف جامعه شناسی                                                      |
| ۱۷۵ | جامعه چیست؟                                                                  |
| ۱۷۸ | سؤالهای فصل                                                                  |
| ۱۷۹ | فصل سیزدهم: جامعه شناسی ورزشی                                                |
| ۱۷۹ | تعریف و چهارچوب جامعه شناسی ورزشی                                            |
| ۱۸۱ | پدیده اجتماعی ورزش                                                           |
| ۱۸۲ | نهاد اجتماعی ورزش                                                            |
| ۱۸۳ | اجتماعی شدن در ورزش                                                          |
| ۱۸۵ | ورزش، گروه ها و طبقات اجتماعی                                                |
| ۱۸۶ | سؤالهای فصل                                                                  |
| ۱۸۷ | فصل چهاردهم: مبانی فرهنگی ورزش و تربیت بدنی                                  |
| ۱۸۷ | اهمیت فرهنگی ورزش                                                            |
| ۱۸۹ | آسیب های فرهنگی ورزش                                                         |
| ۱۹۱ | مبانی فرهنگ شناسی                                                            |

|     |                                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------|
| ۱۹۲ | ساختارهای فرهنگی- ورزشی                                        |
| ۱۹۵ | رفتارهای فرهنگی- ورزشی                                         |
| ۱۹۸ | سؤالهای فصل                                                    |
| ۱۹۹ | <b>فصل پانزدهم: مبانی سیاسی ورزش و تربیت بدنی</b>              |
| ۲۰۰ | علم سیاست و جامعه‌شناسی سیاسی                                  |
| ۲۰۳ | سیری در تاریخ سیاسی ورزش                                       |
| ۲۰۵ | جنگ سرد یا همزیستی مسالمت‌آمیز                                 |
| ۲۰۶ | فلسفه سیاسی کوبرتن                                             |
| ۲۰۸ | ژانوس ورزش                                                     |
| ۲۱۲ | سیاست‌گذاری در ورزش                                            |
| ۲۲۰ | ورزش و نیرومندی در تاریخ سیاسی ایرانیان                        |
| ۲۲۱ | وصیت جاویدان کوروش هخامنشی به ایرانیان                         |
| ۲۲۲ | امیرکبیر، ورزش‌ده و دارالفنون ورزشی                            |
| ۲۲۳ | میر مهدی‌خان ورزش‌ده، معمار ورزش و تربیت بدنی نوین در ایران    |
| ۲۲۴ | سؤالهای فصل                                                    |
| ۲۲۶ | <b>فصل شانزدهم: مبانی اقتصادی ورزش و تربیت بدنی</b>            |
| ۲۲۷ | علم اقتصاد و جامعه‌شناسی اقتصادی                               |
| ۲۲۹ | توسعه ورزشی، توسعه اقتصادی                                     |
| ۲۳۲ | ورزش حرفه‌ای و درآمد ورزشکاران                                 |
| ۲۳۶ | تبلیغات تجاری در فرایند ورزشی                                  |
| ۲۳۸ | سؤالهای فصل                                                    |
| ۲۳۹ | <b>فصل هفدهم: کارکردهای اجتماعی و فرهنگی ورزش و تربیت بدنی</b> |
| ۲۳۹ | ورزش، اوقات فراغت، جوانان                                      |
| ۲۴۲ | ورزش همگانی و بومی و محلی                                      |
| ۲۴۳ | اقشار اجتماعی در ورزش                                          |
| ۲۴۶ | رویکرد اجتماعی ورزش باستانی                                    |
| ۲۴۹ | تماشاگری ورزش و رسانه‌های ورزشی                                |
| ۲۵۳ | خشونت ورزشی و آسیبهای اجتماعی                                  |
| ۲۵۶ | منشور بین‌المللی ورزش یونسکو                                   |
| ۲۵۷ | به سوی فرهنگ ورزشی                                             |
| ۲۵۹ | سؤالهای فصل                                                    |
| ۲۵۹ | منابع بخش چهارم                                                |

## پیشگفتار ویراست دوم

بیش از یک‌دهه است که از نخستین انتشار کتاب *اصول و مبانی تربیت بدنی و علوم ورزشی* می‌گذرد. اکنون که به چاپ سیزدهم کتاب رسیده‌ایم بر خود لازم دانستیم تا با حذف و اضافه مطالب مفاهیم آن را به‌روز کنیم. کتاب حاضر شامل مفاهیم زیست‌شناختی، بیومکانیک، روان‌شناختی، جامعه‌شناختی، تاریخ، فلسفه و غیره است که نشان‌دهنده جامع بودن آن می‌باشد. در این کتاب همچنین از جنبه وحی الهی (دین)، عقل (فلسفه) و معرفت حسی و عقلی بشر (علم) به رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی پرداخته‌ایم.

بزرگان دین و علم بر این باورند که پیش‌نیاز هر حرکت و تلاش، شناخت و آگاهی است؛ بدین ترتیب از پیش‌نیازهای تلاشهای علمی-ورزشی، دستیابی به تعالی، توانایی و مهارت دسترسی به اهداف و انگیزه‌های متعالی است. از طرف دیگر، در سیر تکاملی و رسیدن به سعادت و فعلیت بخشیدن به نیروهای بالقوه، دوری از پرتگاهها و دزدان اندیشه و انگیزه و گمراه گران سلامت و سعادت، نیاز مبرم به راهنمایی عالم و صالح، که خود راه یافته باشد، ضروری است.

در بازنگری کتاب، تلاش کردیم با رویکردی یکپارچه، زمینه را برای رشد و تعالی مربی و دانشجو فراهم کنیم. در این راستا نخستین هدف آسان کردن درک مفاهیم کتاب و سپس حذف مطالبی بود که از نظر مفهوم پیوستگی نداشتند. به همین ترتیب نیز مطالبی که تکمیل‌کننده و ضروری بود به کتاب اضافه شد.

فصل اول و دوم با تغییرات جزئی نگارشی و ویرایشی اصلاح شد. به فصل سوم مقدمه‌ای در باب روان‌شناسی در اسلام اضافه شد. فصل چهارم با مقدمه و مطالب تکمیل‌کننده به‌روز شد. مطالب غیر ضروری در فصل پنجم حذف و با افزودن عنوان «طبقه‌بندی مهارت» تکمیل شد. در فصل هشتم علاوه بر توسعه مقدمه، اهداف فلسفه مقایسه‌ای مورد توجه قرار گرفت، سپس در ادامه فلسفه‌های مختلف نقد و بررسی، و سرانجام، بحران کنونی فلسفه‌های بشری مطرح گردید. در پایان این فصل، علی (ع) به عنوان پیشوا و الگوی عملی اسلامی در تعلیم و تربیت معرفی گردید. در فصل نهم نیز مطالبی حذف و اضافه شد که مهم‌ترین آن «ارزیابی اهداف» در پایان فصل است. در فصل پانزدهم، عنوان «ورزش و نیرومندی در تاریخ سیاسی ایرانیان» مطرح شد و افراد کارآمد معرفی شدند. در پایان، فصل جدیدی با عنوان «کارکردهای اجتماعی و فرهنگی ورزش و تربیت بدنی» به کتاب اضافه شد.

امید که ویرایش جدید کتاب مورد استفاده و علاقه دانشجویان و خوانندگان عزیز قرار گیرد. سعی بر آن بوده است که کتاب خالی از اشتباه و خطا باشد، اما وقوع خطای انسانی ناگزیر است؛ از این رو، از همکاران گرامی و دانشجویان محترم تقاضا می‌کنیم چنانچه اشتباهی در نگارش این اثر ملاحظه کردند، برای بهبود بهتر کتاب، به ما اطلاع‌رسانی کنند.

حسن خلجی، سیدمهدی آقاپور

۱۴۰۳

## پیشگفتار

سپاس خداوند منان را که برای بندگانش برترین کتاب (قرآن کریم) را فرستاد. سلام و صلوات بر محمد مصطفی (ص) که برترین اندیشه و رفتار را به اذن پروردگار به بشریت آموخت. سلام و صلوات بر ائمه اطهار علیهم السلام که رسالت را تداوم بخشیدند و با نثار حیات و خون خود در دنیای جهل و ظلم ستاره‌هایی برافروختند که همواره راهنما و دلیل بیداری و دینداری بشریت شده‌اند.

حضرت امام صادق علیه السلام در تحف العقول می‌فرماید: آن کس که بدون بصیرت عمل می‌کند همچون کسی است که بر راه درست پیش نمی‌رود، هرچه تندتر برود از مقصود دورتر می‌شود. درس اصول و مبانی تربیت بدنی برای همه اندیشه‌ها و رفتارهای حرفه‌ای مربی تربیت بدنی رهنمودی پیشنهاد می‌کند تا مربی با استفاده از آن در مسیر تربیت، دچار انحراف نشود و مقصد و مقصود را گم نکند. منابع اساسی درس اصول و مبانی تربیت بدنی علم، فلسفه و دین است. «علم» انسان را قادر می‌سازد تا بر طبیعت مسلط شود و با تغییر لازم از آنها به نحو نسبتاً مطلوب استفاده کند. «فلسفه» نگرش فرد را در برابر هستی و جهان معنا می‌بخشد و راه زندگی انسان را به طور نسبی مشخص می‌کند. اما «دین» مجموعه‌ای برتری است که محصول ارتباط خداوند و بهترین انسان (پیامبر (ص)) است که مسیر روشن و بسیار طولانی کمال انسان را معین می‌کند. همواره پایدارترین و بهترین دستورالعملها آنهایی هستند که از مجموع این سه منبع مهم تاریخ بشری استفاده کنند.

از آنجا که مربیگری و معلمی تربیت بدنی ماهیتاً حرفه‌های هدایت‌گرایانه‌ای است، ضروری است آنان خود را به سه بعد علمی، فلسفی و دینی مجهز کنند تا اعمال و رفتارشان در حوزه حرفه‌ای خود هم به حقیقت نزدیک‌تر باشد و هم در امر وظیفه خود به توفیق بیشتری دست یابند. به علاوه، هر فعلی در صورتی مورد پذیرش حضرت حق قرار می‌گیرد که همراه با بصیرت و آگاهی باشد. بنابراین، مربی / معلم باید در جهت کسب بصیرت همواره بکوشد.

انسان بدون آگاهی و بصیرت از طریق دین پاک به سرمنزل سعادت نخواهد رسید، بدین سبب استفاده از دستورالعملی که برابندی از سه منبع مذکور باشد برای هر مربی و معلم متعهد الزام آموزشی است.

این مسئولیت زمانی بیشتر خواهد شد که بدانیم تعداد زیادی از هموطنان ما هنوز یکبار هم به اجرای حداقلی فعالیتهای بدنی صحیح در اوقات فراغت خود اقدام نکرده‌اند و نمی‌دانند چگونه از طریق ورزش به طور صحیح تفریح کنند، چگونه سلامتی و بهداشت روانی خود را حفظ کنند یا بهبود بخشند. و واقعیت دردناک‌تر اینکه ما به‌خوبی و همه‌جانبه از تخصص لازم در علوم نظری و عملی تربیت بدنی و ورزش برخوردار نباشیم.

در طول آموزش با افراد بسیاری مواجه شده‌ام که به دلیل شرکت در دوره‌های ورزشی باشگاهها در شهر و دیار خود مبتلا به عوارض متعدد به شکلهای بدنی (ساختاری-کارکردی) و روانی شده‌اند. این مسئله، به دلیل آگاهی کم برخی مربیان و معلمان ورزشی است. ما مربیان باید از برنامه‌ای که اجرا یا تجویز می‌کنیم از آثار آن به‌خوبی آگاه باشیم، و الا پس از خدمت‌گزاری چندین ساله، محصول باشگاهها، آموزشگاهها و برنامه‌های آنها افراد بیمار، ناقص، ناتوان و افسرده به جای افراد سالم، قوی و با نشاط خواهد بود.

بنابراین، سلامت و درستی در خدمتگزاری حرفه مربیگری/معلمی تربیت‌بدنی مستلزم آگاهی کامل از علوم مرتبط با تربیت بدنی و ورزش و از طرف دیگر توانایی اجرای برنامه‌های صحیح آمادگی جسمانی، حرکتی، مهارتی و تاکتیکی در ورزشهای مختلف است. در این صورت، او شاهد خوبی از فرموده امام صادق علیه‌السلام خواهد بود.

یکی از وظایف مهم ما مربیان این است که همواره در ارائه خدمات آموزشی-تربیتی خود از معیارهای اخلاقی و خیرخواهانه تبعیت کنیم و از اندیشه‌های نفع‌پرستی، لذت‌طلبی و کاهلی و سستی در ارائه وظایف اجتناب ورزیم، زیرا خیرخواهی، احسان، خدمت‌رسانی کامل، محبت، سادگی و عفت اجتماعی و غیره برای حفظ کیان مربی و مربی و جامعه ضروری است. در این صورت، جامعه موقعیت سالم و روابط متوازی خواهد یافت. البته، در نظام تربیتی تاریخ ایران جوانمردی، ایثار، شجاعت و مردم‌دوستی، از ویژگیهای ورزشکاران پهلوان بوده و هست.

در خاتمه یادآوری می‌شود که نوع همکاری نگارندگان مجموعه حاضر به این شرح بوده است: فصول اول، دوم، سوم و پنجم تألیف آقای دکتر عباس بهرام؛ فصول دوازدهم تا

هفدهم تألیف آقای دکتر سید مهدی آقاپور؛ و فصول چهارم و ششم تا یازدهم تألیف اینجانب بوده است. از عموم خوانندگان گرامی درخواست می‌شود، چنانچه ضمن مطالعه به لغزشهایی برخوردند از راه لطف نگارندگان را آگاه نمایند.

دکتر حسن خلجی

