

اصول و مبانی

تربیت بدنی و ورزش

ویرایش سوم

احمد آذربانی

رضا کلانتری



آیپژ

سرشناسه : آذربانی، احمد
 عنوان و نام‌بذیع آور : اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش احمد آذربانی، رضا کلاتری
 وضعیت ویراست : [ویراست ۳]
 مشخصات نشر : تهران: آبیژ، ۱۳۹۰
 مشخصات ظاهری : ۲۰۸ صص، نمودار
 شابک : 978-964-970-262-9
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
 یادداشت : واژه‌نامه
 موضوع : تربیت بدنی
 موضوع : ورزش
 شناسه افزوده : کلاتری، رضا
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۰ الف ۳۶ GV۳۴۱/۱
 رده‌بندی دیویی : ۷۹۶/۰۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۳۴۷۶۸۳



آبیژ

- کتاب : اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش
- ناایف : احمد آذربانی - رضا کلاتری
- ناشر : آبیژ
- قطع : وزیری
- ویرایش : سوم
- نویت : و
- تاریخ : تابستان ۱۳۹۰
- تیراژ : ۳۰۰۰
- صفحات : ۲۰۰
- شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۰-۲۶۲-۹
- قیمت : ۸۰۰۰ تومان

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و مترجمان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مراکز پخش

کتابیران: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، خیابان دکتر قریب، بعد از فرست شیرازی، پلاک ۷، تلفن: ۱۸ - ۶۶۵۶۶۵۰۹

نویردازان: تهران، خیابان لبافی‌نژاد، بین اردیبهشت و فروردین، پلاک ۲۲۸،

تلفن: ۶۶۴۱۴۴۷۴ - ۶۶۴۱۴۵۱۵ - ۶۶۴۱۱۱۷۳ - ۶۶۴۹۴۴۰۹

مقدمه‌ی ویرایش سوم

در پرتو عنایات حضرت حق، «اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش» جامه‌ی طبع هشتم پوشید. ویرایش اول، سه تجدید چاپ به خود دید و ویرایش دوم چهار بار جامه‌ی نو پوشید.

سال ۸۲ که اولین چاپ این مکتوب تقدیم شد، بیش از یکی- دو کتاب در زمینه‌ی مبانی و اصول معرفت- شناختی تربیت بدنی در دسترس دانشجویان نبود، لیک امروز بیش از ۱۰ کتاب از سوی استادان و نخبگان علم پیشه، به بازار اندیشه ارائه شده است. آرزوی ما اکنون جامه‌ی تحقق پوشید و این شاخه‌ی ایستموژیک، منزلت یافت و قدر دید. به شکرانه‌ی عنایت این نعمت، ویرایش سوم تقدیم می‌گردد. در این چاپ افزایش و بیلش‌هایی چند صورت گرفته است:

۱. تمام متن مجدداً بازخوانی شد. تلاش فراوان انجام گرفت تا موضوعات بازهم- تا حد ممکن روان‌تر و رساتر بیان گردد.

۲. در تمام فصول، تجدید نظرهایی انجام شد. مبنای این بازنگری‌ها مطالعات جدیدی است که در ایران یا سایر کشورها انجام شده است. مهم‌ترین آنها عبارتند از کتاب ارزشمند فلسفه‌ی تعلیم و تربیت از پژوهشکده‌ی حوزه و دانشگاه، اثر بسیار نفیس «جمال‌الدال. گوئک» تحت عنوان «مکاتب فلسفی و آراء تربیتی» ترجمه‌ی استاد فاضل جناب آقای دکتر محمد جعفر باک‌سرشت و رساله‌ی دکترای جناب آقای داود معنوی‌پور که تحت عنوان «فلسفه تعلیم و تربیت» به چاپ رسیده است.

۳. بیشترین تغییرات در فصل سوم انجام شد. تعریف ایدئولوژی و جهان‌بینی، توضیح تفاوت بین آنها و همچنین بررسی جایگاه تربیت بدنی از دیدگاه پاره‌ای ایدئولوژی‌ها، از مطالب جدیدی است که در چاپ‌های قبلی وجود نداشته است.

۴. علاوه بر سوالات تشریحی که در پایان هر فصل آمده است، در ویرایش جدید تعدادی سوال چهارگزینه در پایان کتاب در نظر گرفته شده تا امکان ارزیابی دانشجویان از درک مطالب و مفاهیم فراهم شود. در پایان سوالات، پاسخ‌های صحیح ارائه شده است.

پایان این مقدمه نیز ستایش است و سپاس. ستایش می‌کنیم ذات اقدس که این توفیق را تقدیر فرمود. زحمات همسر و فرزندانمان را که به انحاء مختلف در تکمیل این مکتوب یآوری کردند پاس می‌داریم و مساعی ارزشمند همکاران را در مؤسسه انتشارات آبیژ سپاس می‌گوییم.

احمد آذربانی... رضا کلانتری

تابستان ۱۳۹۰

مقدمه ویرایش دوم چاپ چهارم

گریه‌ی شام و سحر. شکر که ضایع نگشت
قطره‌ی باران ما، گوهر یکدانه شد

خداوند سبحان را سپاس و ستایش که کتاب «اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش» جامه‌ی طبع هفتم پوشید و تلاش این خادمان در تبیین مبانی معرفت‌شناسانه‌ی تربیت حرکتی بی‌ثمر نماند. استقبال دانشجویان و علم‌پژوهان از این متاع ناقابل‌گواه آن است که این قشر فرهیخته همواره در تکاپو برای جستجوی حقیقت است و خدمت خادمان را متناسب با شأن والای خود ارج می‌نهد. به جبران، نویسندگان برآنند که به عون‌الله به زودی ویرایش سوم کتاب را با پیرایش‌ها و افزایش‌هایی در خور، تقدیم نمایند. چاپ جدید کتاب موهون و مدیون بسیاری کسان است. نام بردن از یکایک آنها در این مختصر، میسر نیست، لاجرم حسب وظیفه از همکاران گرانقدر در مؤسسه‌ی نشر آبیژ که در چاپ و نشر مطلوب کتاب مساعی فراوان به کار گرفتند تقدیر و تشکر می‌شود. کلام آخر، تکرار همان سخن اول است که: توفیق از عالمِ عالم است.

احمد آذریانی - رضا کلانتری

زمستان ۱۳۸۷

مقدمه ویرایش دوم

سپاس و ستایش خداوند سبحان را که به یمن عنایت‌اش این مقال ناقابل مقبول طبع ره‌پویان و دانشجویان قرار گرفت و جامة طبع چهارم پوشید. تلاش همه این بود و هست که مبحث معرفت‌شناختی تربیت‌بدنی - که همانا مبانی، اصول و فلسفه را دربرمی‌گیرد - از غربت به قربت گراید که به لطف لطیف به قدر وسع مراد حاصل آمد.

به موجب بازخوردها و بازنگری‌ها در مفاهیم و موضوعات در چاپ چهارم پیرایش‌ها و افزایش‌هایی چند انجام گرفت:

۱. در فصل اول از نقد نظرات درباره بازی صرف نظر و تنها به تفسیر بازی از دیدگاه «راجر کای لوا» و «ژان پیاژه» بسنده شد تا از اطاله پرهیز و به سهولت درک کمک شود. به علاوه در فصول دیگر نیز هرجا - که بدون لطمه به معانی - امکان کاهش کلام وجود داشت، کوتاهی نشد.
 ۲. در همان فصل تفسیر اصطلاح Physical Activity و بررسی تفاوت بین Play و Game به مطالب قبلی افزوده شد.
 ۳. تلاش فراوان صورت گرفت که مطالب فصل سوم (مبانی فلسفی تربیت‌بدنی و ورزش) به سبکی روان‌تر و سیاقی رساتر ارائه شود. نیز به همین منظور در فصل پنجم در شیوه ارائه مطالب مربوط به مکتب روان‌شناختی و تعلیم و تربیت حرکتی، تجدید نظر شد.
 ۴. به منظور معطوف نمودن نظر دانشجویان به موضوعات و مطالب مهم‌تر و همچنین ایجاد امکان ارزیابی آنان از درک مفاهیم، در پایان هر فصل خلاصه و اهم مطالب درج و سؤالاتی نیز مطرح گردید.
- پایان این مقدمه امتنان است و امید؛ امتنان از یارانی که در حشر و نشر این کتاب یآوری کردند. بالاخص دفاتر مدارس عالی و تحقیق و توسعه معاونت تربیت‌بدنی و تندرستی و سازمان تألیف کتب درسی وزارت آموزش و پرورش و امید آن که فرزندان و دانش‌پژوهان با انقاد و ارشاد ره دشوار تکمیل این مکتوب را هموار فرمایند.

احمد آذربانی - رضا کلانتری

بهار ۱۳۸۵

مقدمه ویرایش اول، چاپ دوم

کاش به تبع از «عماد کاتب» که می‌گوید: «چنان دیدم که هیچ کس کتابی نمی‌نویسد الا که چون روز دیگر در آن بنگرد گوید: اگر فلان سخن چنان بودی بهتر گشتی و اگر فلان کلمه بر آن افزون شدی نیک‌تر آمدی...» ما نیز می‌توانستیم در چاپ دوه کتب، ویرایش و پیرایش و 'نقاح و' اصلاح به کار گیریم. لیک فروش تمامی نسخ کتاب ظرف کمتر از شش ماه و تعجیل در تجدید چاپ. معذور این سعادت شد. نیز نیک و 'قفیم که این استقبال، نه از وزن مکتوب، بل از اقبال ماست. اقبال از آن رو که این شاخه ایستمولوژیک و معرفت‌شناختی تربیت‌بدنی، به دلیل علاقه سستی ایرانیان به علوم پزشکی، همواره در جوف گرایش‌های بیولوژیک تربیت‌بدنی از قبیل طب ورزشی، فیزیولوژی ورزشی و... مغفول و محذور مانده است.

امید همه آن که تنقید و انتقاد فرزندگان، مبانی تنقیح و اصلاح گسترده در چاپ سوم کتاب گردد.

غرض نقشی است کز ما باز ماند	که هستی را نمی‌بینم بقایی
مگر صاحب‌دلی روزی ز رحمت	کند در حق درویشان دعایی

احمد آذربانی - رضا کلاتری

بهار ۱۳۸۳

فهرست مطالب

تقسیم‌بندی بازی از نظر پیازه..... ۱۵	فصل اول بررسی مفاهیم
انواع بازی‌ها..... ۱۶	بررسی مفاهیم..... ۲
تفریحات سالم..... ۱۹	اصول..... ۲
سوالاتی برای خودآزمایی..... ۲۱	مبانی..... ۲
	تربیت..... ۲
فصل دوم نگاهی به جایگاه تربیت بدنی در تاریخ تعلیم و تربیت	تربیت بدنی..... ۳
نگاهی به جایگاه تربیت بدنی در تاریخ	ورزش..... ۴
تعلیم و تربیت..... ۲۴	تفاوت ورزش و تربیت بدنی..... ۴
تربیت بدنی در ایران باستان..... ۲۵	فعالیت بدنی..... ۵
تربیت بدنی در یونان باستان..... ۲۵	موضوع اصول و مبانی تربیت بدنی چیست؟..... ۵
نظرات افلاطون درباره تربیت بدنی..... ۲۶	فیزیولوژی ورزشی..... ۶
تربیت بدنی در قرون وسطی..... ۲۸	طب ورزشی..... ۶
نوزایش در تربیت بدنی و ورزش..... ۳۱	بیومکانیک..... ۶
رسانس..... ۳۱	حرکت‌شناسی..... ۶
ورزش و تربیت بدنی پس از رنسانس..... ۳۱	فلسفه تربیت بدنی..... ۷
نظر چندتن از علمای پس از رنسانس	تاریخ تربیت بدنی..... ۷
راجع به تربیت بدنی..... ۳۲	روانشناسی ورزشی..... ۷
سوالاتی برای خودآزمایی..... ۴۱	یادگیری حرکتی..... ۸
	رشد و تکامل حرکتی..... ۸
فصل سوم مبانی فلسفی تربیت بدنی و ورزش	تربیت بدنی تطبیقی..... ۸
مبانی فلسفی تربیت بدنی و ورزش..... ۴۴	جامعه‌شناسی ورزشی..... ۸
متافیزیک..... ۴۵	مدیریت ورزشی..... ۹
ارزش‌شناسی..... ۴۵	حرکات اصلاحی..... ۹
زیبایی‌شناسی..... ۴۵	کلمه بین‌المللی (Sport)..... ۹
معرفت‌شناسی..... ۴۶	بازی..... ۱۰
منطق..... ۴۶	تفاوت «پلی» و «گیم»..... ۱۳
	نظرات ژان پیازه درباره بازی..... ۱۴

۸۴	۱۰. نظریه تصفیه	۴۷	۱. اخلاق
	۱۱. نظریه پیش‌تمرین	۴۷	مکاتب فلسفی و تربیت‌بدنی
۸۴	(یا تمرین مقدماتی)	۴۷	ایده‌نسیسم
۸۴	۱۲. نظریه رشد و تکامل ارگانیسم	۴۹	رنالیسم
۸۵	۱۳. نظریه جریان	۵۰	ناتورالیسم
۸۵	۱۴. نظریه‌های مدرن‌بازی	۵۲	پرگماتیسم
۸۷	سوالاتی برای خودآزمایی	۵۴	اگزیستانسیالیسم
	فصل پنجم تعلیم و تربیت حرکتی	۵۵	تحلیل فلسفی و آموزش و پرورش
۹۰	تعلیم و تربیت حرکتی	۵۷	ایدئولوژی‌ها و تربیت‌بدنی
۹۰	روانشناسی، حرکت و تعلیم و تربیت	۵۹	انسان از دیدگاه قرآن کریم
۹۱	تعلیم و تربیت حرکتی چیست؟	۶۵	عوامل رشد و تکامل معنوی انسان
۹۱	ماهیت تعلیم و تربیت حرکتی	۶۶	موانع رشد و کمال انسان
۹۳	اهداف تعلیم و تربیت حرکتی	۶۷	ورزش و تربیت‌بدنی از دیدگاه اسلام
۹۳	عوامل عمومی مؤثر بر حرکت	۶۸	سلام و بازی
۹۴	مفاهیم حرکت (توانایی‌های ادراکی - حرکتی)	۶۹	اسلام و تربیت‌بدنی
۹۴	۱. آگاهی از بدن	۷۰	اسلام و ورزش
۹۴	۲. آگاهی فضا	۷۱	اسلام و ورزش‌های مدرن
۹۵	۳. کیفیات حرکت	۷۴	سوالاتی برای خودآزمایی
۹۶	۴. وابستگی‌ها (عوامل مرتبط)		فصل چهارم بازی و تعلیم و تربیت
۹۶	مفاهیم کلیدی تعلیم و تربیت حرکتی	۷۶	بازی و تعلیم و تربیت
	تعلیم و تربیت حرکتی	۷۸	نظریه‌های بازی
۹۸	شاگرد محور است	۷۹	۱. نظریه دفع انرژی اضافی
	تعلیم و تربیت حرکتی دربرگیرنده روش	۷۹	۲. نظریه تفریحات سالم
۹۸	حل مساله است	۸۰	۳. نظریه تمدد اعصاب
	تعلیم و تربیت حرکتی غیر	۸۰	۴. نظریه میراث نسل‌های گذشته
۹۹	رسمی‌تر است	۸۱	۵. نظریه غریزی
	تعلیم و تربیت حرکتی یادگیری	۸۱	۶. نظریه قراردادهای اجتماعی
۹۹	مهارت‌ها را تسهیل می‌کند	۸۲	۷. نظریه خودبیانی و اظهار تمایلات
	تعلیم و تربیت حرکتی به دنبال	۸۳	۸. نظریه تحقق آرزوها
۱۰۰	احساس رضایت در فرد است	۸۳	۹. نظریه برتری‌طلبی و سلطه‌جویی

۱۲۶.....	حرکات اصلاحی	تعلیم و تربیت حرکتی، تحلیل
۱۲۸.....	اهداف عاطفی	حرکت را ترغیب می‌کند..... ۱۰۰
۱۳۷.....	اهداف اجتماعی	تعلیم و تربیت حرکتی نیازمند
۱۳۷.....	جامعه‌شناسی ورزشی	وسایل است..... ۱۰۱
	فرایندهای اجتماعی شدن از	تعلیم و تربیت حرکتی پیوسته
۱۳۸.....	طریق ورزش	باید مورد ارزشیابی قرار گیرد..... ۱۰۱
۱۳۹.....	تأثیر عوامل اجتماعی در گرایش به ورزش	سوالاتی بزرگ خودآزمایی..... ۱۰۳
۱۴۱.....	سازگاری اجتماعی	
۱۴۳.....	پذیرش اجتماعی	فصل ششم اهداف و تربیت بدنی
۱۴۳.....	ورزش و بزهکاری اجتماعی	اهداف در تربیت بدنی..... ۱۰۶
۱۴۶.....	اهداف معنوی و اخلاقی	طبقه‌بندی اهداف اختصاصی..... ۱۰۶
۱۴۹.....	اهداف مهارتی	اهداف جسمانی..... ۱۰۸
۱۴۹.....	حرکات بنیادی بدن	رشد و تکامل اندامی..... ۱۱۰
۱۵۰.....	مهارت‌های تکنیکی - حرکتی (ورزشی)	کسب سلامت جسمانی..... ۱۱۱
۱۵۶.....	سوالاتی برای خودآزمایی	کسب آمادگی جسمانی..... ۱۱۵
۱۵۷.....	ضمیمه	عوامل آمادگی جسمانی..... ۱۱۷
۱۷۳.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	تقسیمات آمادگی جسمانی..... ۱۱۹
۱۷۹.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	اندازه‌گیری آمادگی جسمانی..... ۱۲۱
۱۸۵.....	منابع	اندازه‌گیری آمادگی هوازی..... ۱۲۴