

آموزش آمادگی جسمانی برای کودکان

یک روش تیمی

■ استفان جی. ویرگیلیگو

■ سارا کربلایی فر

■ مهدی مستجاب‌الدعوه

■ محمد مهدی رفیعی

■ سارا کربلایی فر

ویراستار علمی

ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

انتشارات علوم ورزشی





[ناشر: انتشارات علوم ورزشی]

[عنوان کتاب: آموزش آمادگی جسمانی برای کودکان]

[مؤلف: استفان جی. ویرگیلیو]

[مترجم: سارا کربلایی فر، مهدی مستجاب‌الدعوه، محمد مهدی رفیعی]

[ویراستار علمی: سارا کربلایی فر]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیکست: محمود رضا لطیفی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باخترا]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب

بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۲۵۰.۰۰۰ ریال]

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات متمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متفلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

سرشناسه: ورجیلیو، استیون ج.، ۱۹۵۰ - م. Virgilio, Stephen J.
عنوان و نام پدیدآور: آموزش آمادگی جسمانی برای کودکان (یک روش تیمی) / استفان جی. ویرگیلیو؛ [مترجمان] سارا کربلایی فر، مهدی مستجاب‌الدعوه، محمد مهدی رفیعی؛ ویراستار علمی سارا کربلایی فر.
مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۲۴۲ ص.؛ مصور، جدول، نمودار.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۵۲-۸ - ۶۴۶۷-۵۲-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Fitness education for children: a team approach.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۳۲۸ - ۳۳۴.

موضوع: آمادگی جسمانی کودکان -- ایالات متحده -- راهنمای آموزشی

موضوع: تربیت بدنی کودکان -- ایالات متحده -- راهنمای آموزشی

موضوع: گروه‌های آموزشی -- ایالات متحده

شناسه افزوده: کربلایی فر، سارا. ۱۳۵۹ - مترجم، ویراستار

شناسه افزوده: رفیعی، محمد مهدی. ۱۳۶۳ - مترجم

شناسه افزوده: مستجاب‌الدعوه، مهدی. ۱۳۵۸ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ GV۴۴۳/۴۱۸

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۱۲۹۷۴

فهرست مطالب

مقدمه نویسنده

تقدیر و تشکر نویسنده

بخش ۱ توسعه یک موسسه ۱۵

فصل ۱ دورنمای جدید در تربیت بدنی مدارس ابتدایی ۱۷

- ۱۸ بیماری‌های قلبی در سنین کودکی شروع می‌شود
- ۱۹ فعالیت بدنی به عنوان یک فاکتور کلیدی
- ۲۰ برنامه ملی فعالیت بدنی
- ۲۱ رهنمودهای فعالیت‌های بدنی NASPE برای کودکان
- ۲۲ فلسفه فعالیت بدنی
- ۲۳ اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت
- ۲۷ آمادگی جسمانی مرتبط با اجرای ورزشی
- ۲۸ آموزش آمادگی جسمانی
- ۳۰ خلاصه

فصل ۲ یک روش تیمی برای آموزش آمادگی جسمانی ۳۱

- ۳۲ پیام‌های ترکیبی
- ۳۳ روش تیمی چند رشته‌ای
- ۳۴ برنامه‌های جامع تربیت بدنی مدارس
- ۳۵ اجازه بده حرکت کند و در مدارس حرکت کن
- ۳۶ برنامه سلامت مدرسه
- ۴۰ آزمون‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت
- ۴۱ آزمون‌های آمادگی جسمانی جوانان
- ۴۷ جایزه سبک زندگی فعال ریاست جمهوری
- ۴۷ ارزیابی دقیق
- ۴۸ خلاصه

فصل ۳ تغییر رفتاری و استراتژی‌های انگیزه‌دهنده ۴۹

- ۵۰ رنگین کمانی برای آمادگی جسمانی جوانان و سبک زندگی فعال
۵۴ چه چیزی باعث ایجاد انگیزه برای حرکت در کودکان می‌شود؟
۵۵ انواع انگیزش
۵۶ راه کارهای انگیزه‌بخش
۶۱ خلاصه

فصل ۴ اصول آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت ۶۳

- ۶۳ اصول عمده آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت
۶۸ مراحل یک جلسه فعالیت بدنی
۷۰ مؤلفه‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت
۷۷ خلاصه

فصل ۵ آموزش آمادگی جسمانی برای بچه‌های ناتوان ۷۹

- ۸۰ برنامه آموزشی انفرادی
۸۱ راهنمایی‌هایی برای مشارکت
۸۳ چاقی
۸۶ آسم
۸۷ بی نظمی طیف اوتیسم
۸۹ ناتوانی‌های نخاعی
۹۶ ناتوانی ذهنی
۹۹ خلاصه

بخش ۲ برنامه‌ریزی و آموزش سلامت ۱۰۱

فصل ۶ استراتژی‌های آموزش ۱۰۳

- ۱۰۳ مدل‌های آموزش سنتی
۱۰۵ رویکرد انسانی برای آموزش آمادگی جسمانی
۱۰۶ طیفی از سبک‌های تدریس
۱۱۲ تکنولوژی آموزشی
۱۱۵ ساختار کلاس
۱۱۶ خلاصه

فصل ۷ برنامه‌هایی برای سلامت ۱۱۷

- ۱۱۸ نمونه طرح‌های سالانه برای سطح رشدی III
- ۱۱۸ نمونه برنامه درسی
- ۱۱۹ درس آموزش آمادگی جسمانی
- ۱۲۸ درس‌هایی در مورد یکپارچگی آمادگی جسمانی
- ۱۳۶ خلاصه

فصل ۸ مفاهیم تدریس آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت ۱۳۷

- ۱۳۸ استراتژی‌هایی برای آموزش مفاهیم آمادگی جسمانی و سبک زندگی فعال
- ۱۴۰ هدف و نتیجه
- ۱۴۱ توسعه مفاهیم آمادگی جسمانی سطح I: آمادگی جسمانی سرگرمی است
- ۱۴۵ توسعه مفاهیم آمادگی جسمانی سطح II: بهترینی که میتوانم باشم
- ۱۵۱ توسعه مفاهیم آمادگی جسمانی سطح HEART SMART III: داشته باشید
- ۱۵۸ خلاصه

فصل ۹ همراهی با معلم کلاس ۱۵۹

- ۱۵۹ تعامل با معلم کلاس
- ۱۶۰ راهبردهای ارتباطی
- ۱۶۳ بخش‌های موضوعی: روشی برای یادگیری کامل و جامع
- ۱۶۵ آمادگی قلبی و عروقی: یک درس موضوعی
- ۱۷۵ فعالیت‌های کلاسی آمادگی جسمانی مربوط به سلامت
- ۱۷۶ سطح I رشدی: فعالیت‌های کلاسی
- ۱۷۹ سطح II رشدی: فعالیت‌های کلاسی
- ۱۸۵ سطح III رشدی: فعالیت‌های کلاسی
- ۱۸۸ خلاصه

فصل ۱۰ والدین و جامعه‌تان را مشارکت دهید ۱۸۹

- ۱۸۹ اجرای یک برنامه عملی
- ۱۹۰ ارتباطات
- ۱۹۸ آموزش والدین
- ۲۰۰ مشارکت اولیا در طول ساعات مدرسه

۲۰۱	فعالیت های مبتنی بر خانه
۲۰۳	مشارکت جامعه
۲۱۰	خلاصه

بخش ۳ فعالیت های آمادگی جسمانی ۲۱۱

فصل ۱۱ تمرینات پیشرفته ۲۱۳

۲۱۴	استقامت قلبی و ریوی
۲۱۷	آمادگی عضله
۲۳۸	انعطاف پذیری
۲۴۷	تمریناتی که باید از انجام آنها اجتناب کرد
۲۵۱	خلاصه

فصل ۱۲ بازی های فعال ۲۵۳

۲۵۳	خصوصیات بازی های پیشرفته
۲۵۶	بهبود فعالیت بدنی در طی بازی های فعال
۲۵۶	بازی های سطح رشدی I
۲۶۰	بازی های سطح رشدی II
۲۶۴	بازی های سطح رشدی III
۲۷۰	خلاصه

فصل ۱۳ حرکات و فعالیت های موزون ۲۷۱

۲۷۲	اقدامات امنیتی
۲۷۲	برنامه ریزی توسعه ی فعالیت های مناسب
۲۷۳	حرکات موزون و فعالیت های ریتمیک حرکتی سطح I رشدی
۲۷۶	حرکات موزون و فعالیت های ریتمیک حرکتی سطح II رشدی
۲۸۰	حرکات موزون و فعالیت های ریتمیک حرکتی سطح III رشدی
۲۹۶	خلاصه

فصل ۱۴ یوگا برای کودکان ۲۹۷

۲۹۸	نکات مفید
۲۹۹	حالت های تنفسی

۳۰۰	حالت‌های ایستاده
۳۰۳	حالت‌های زانو زدن
۳۰۵	حالت‌های نشسته
۳۰۸	حالت‌های درازکش
۳۱۱	حالت‌های حمایتی
۳۱۳	بازی‌ها
۳۱۶	خلاصه

فصل ۱۵ رویاندهای سراسر مدرسه ۳۱۷

۳۱۸	روز آمادگی جسمانی
۳۲۱	مناسب برای شب زندگی خانواده
۳۲۲	نقشه راهپیمایی
۳۲۳	نمایشگاه آمادگی جسمانی مدرسه
۳۲۳	سحرخیز باش تا کامروا باشی
۳۲۴	برش از روی طناب و ورزش با حلقه و حرکات ریتمیک پا برای قلب
۳۲۴	همه بچه‌ها بطور هم‌زمان ورزش میکنند
۳۲۴	ورزش‌های زنگ تفریح
۳۲۴	کانون‌های آمادگی جسمانی
۳۲۵	بیاده روی اصلی
۳۲۵	تعطیلات کلاسیک
۳۲۵	خلاصه

۳۲۷	پیوست A نمونه کاربرگ‌های سبک زندگی فعال فردی
۳۳۳	پیوست B وب‌سایت‌های اضافه برای اطلاع بیشتر
۳۳۷	منابع
۳۴۱	درباره نویسنده

اگر گام‌های جدی برای کاهش چاقی دوران کودکی در دنیا برداشته نشود، ما با نسلی از کودکان که طول عمرشان از والدین و پدربزرگ و مادربزرگ‌هایشان کمتر خواهد بود مواجه خواهیم شد. معلمان تربیت‌بدنی مدارس ابتدایی عمیقاً دربارهٔ موقعیت وحشتناک کودکان، نگران هستند و قصد دارند این گرایش منفی سلامت را، معکوس کنند. من چاپ اول کتاب آموزش آمادگی جسمانی برای کودکان را، یک روش تیمی خصوصاً برای کودکان چاق، ارتقای فعالیت و سبک زندگی سالم از دیدگاه یک معلم تربیت‌بدنی نامیده بودم. نیاز است که معلمان ورزش، هم‌زمان در خانه، مدرسه و جامعه در معکوس کردن روند چاقی کودکی، نقش راهنما را برعهده گیرند. بنابراین این کتاب سعی دارد فراتر از جلسات کلاس‌های مرسوم ۲ بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه در دوره تربیت‌بدنی سنتی، عمل کند. به عنوان یک مربی ما باید تشخیص دهیم که تنها خواست دانش‌آموزان برای دویدن، پریدن، درازنشست و یا مانور در یک مسیر با مانع، اگر ما از آنها انتظار داریم که الگوهای طول عمر فعالیتهای بدنی را پیشرفت دهند، کافی نیست. به عنوان متخصص ما می‌توانیم - و باید - در این زمینه بیشتر کار کنیم.

من این کتاب را به عنوان منبعی برای برنامه تربیت‌بدنی مدارس ابتدایی نوشته‌ام. این کتاب روش‌های جامعی برای مبارزه با چاقی دوران کودکی، زمانی که پیشرفت دانش‌آموزان در یک فعالیت سبک زندگی فعال (چه شما معلم با تجربه‌ای باشید؛ چه معلم تازه کار و یا یک فارغ‌التحصیل دانشکده تربیت‌بدنی دانشگاه تربیت معلم)، فراهم می‌کند. اگر شما یک دانشجوی فارغ‌التحصیل معلمی تربیت‌بدنی هستید آموزش آمادگی جسمانی برای کودکان، یک روش تیمی، چاپ دوم، فلسفه‌های ضروری، استراتژی‌های ساختاری و ارزیابی‌ها و مدل‌هایی را برای کمک به شما فراهم کرده است. تا فعالیت‌ها و آموزش آمادگی جسمانی را در حالت خوب و متعادلی با برنامه آموزش تربیت‌بدنی خود هماهنگ کنید. اگر شما یک معلم با تجربه باشید، این کتاب را که تغییر خوشایندی از کتابهای سنتی و بازی‌ها، که بطور طبیعی چشم انداز کوتاه و راه محدودی در دوره آموزشی دارند، است را متفاوت خواهید دید. این کتاب شما را از منابع دیگر برای برنامه سلامت مدرسه بی‌نیاز می‌کند. علاوه بر این دیدگاه شما را به تربیت‌بدنی باز کرده و به شما نشان می‌دهد که چگونه مدرسه‌ای مبتنی بر یک روش تیمی جامع را برای نشان دادن موضوع چاقی که اخیراً به جوانانمان هجوم آورده است، توسعه دهید. موارد موجود در این کتاب از بازی‌های آمادگی جسمانی مرسوم و فعالیت‌های یافت شده در اغلب کتابهای دیگر توسط موارد زیر مجزا می‌شود:

● نمونه برنامه درسی فعالیت بدنی برای سطوح پیشرفت مجزا؛

● تکنیک‌های آموزش مدرن؛

● ایجاد فعالیت‌ها برای آموزش آمادگی جسمانی؛

● استراتژی‌هایی برای مشارکت والدین و اعضای جامعه؛

- ایده‌هایی برای ترکیب دوره آموزشی با معلمان کلاسی؛
- بازی‌های آمادگی جسمانی؛
- فعالیت‌های ریتمیک؛
- تمرینات پیشرفته مناسب؛
- استراتژی‌های آموزش آمادگی جسمانی برای کودکان ناتوان؛
- ایجاد تجهیزات آموزشی.
- در ادامه در چاپ دوم مقالات جالب و جدید آمده است:
- به روز رسانی تحقیقات و آمار چاقی دوران کودکی؛
- روش‌های مداخله چاقی دوران کودکی؛
- راهنمایی‌های فعالیت بدنی جدید؛
- اطلاعاتی درباره ی راهنماهای رژیم غذایی و وب سایت‌ها (www.choosemyplate.gov)؛
- روش‌های سلامت مدرسه؛
- معلمان تربیت بدنی به عنوان راهنمایان فعالیت بدنی؛
- به روزرسانی شیوه‌های بازی‌های فعال و آمادگی جسمانی؛
- بخشی درباره ی جایزه ی سبک زندگی فعال ریاست جمهوری؛
- بخشی درباره ی اهداف HEART SMART؛
- بخشی درباره ی آموزش کودکان اوتیسم و ناتوان نخاعی؛
- فعالیت‌های تمرینی اضافی؛
- به روزرسانی درس موضوعی سلامت قلب و عروق برای معلمان کلاسی؛
- فعالیت‌هایی برای هماهنگی دوره آموزشی شما با دوره آموزشی کلاس؛
- اطلاعاتی درباره ی معافیت‌های آمادگی جسمانی مدرسه؛
- بازی‌های آمادگی جسمانی مدرسه؛
- فعالیت‌های گام شمار؛
- فعالیت‌های ریتمیک جدید مانند زومبا برای کودکان؛
- وب‌سایت‌های جدید برای اطلاعات بیشتر؛
- یک فصل داغ جدید درباره یوگا برای کودکان.

معلمان تربیت بدنی نمی‌توانند به تنهایی با چاقی دوران کودکی مبارزه کنند. در این مورد به یک کار تیمی نیاز است. سال‌هایتمادی معلمان تربیت بدنی با ارتباط کم و یا بدون ارتباط با سایر اعضای دانشکده یا مدرسه، برنامه و تکنیک مجزایی داشتند. این کتاب به شما کمک خواهد کرد که تربیت بدنی را به بخشی اساسی که مدرسه بر آن تمرکز دارد، تبدیل کنید. مدیران مدرسه، معلمان کلاسی، داوطلبان،

والدین، پرسنل غذاخوری مدرسه، سرویس سلامت مدرسه و جامعه، می توانند همگی در ایجاد محیط سالم مدرسه کمک کنند. آیا شما باید به طور کامل دوره آموزشی تربیت بدنی را تغییر دهید؟ خیر! شما می توانید فعالیت بدنی را ارتقا بخشیده و سطوح آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت را با یک برنامه با کیفیت بالای تربیت بدنی متعادل، توسعه دهید. این کتاب، یک روش شخصی با نشان دادن اینکه شما چگونه نیازهای پیشرفته کودکان را به نسبت توانایی ورزشی آنها یا توانایی آنها برای رقابت جهت پاداش های آمادگی جسمانی شخصی رسیدگی می کنید، می باشد. فعالیت های بدنی باید برای همه بچه ها و نه فقط مستعدان ورزشی، سرگرم کننده و لذت بخش باشد. در پایان در این کتاب برای مشارکت دادن همه کودکان، فعالیت های طراحی شده ای را آورده ام. به همه برای موفق بودن و برداشت از مزایای سلامتی و سبک زندگی فعال فرصت بدهید.

این کتاب به سه بخش تقسیم شده است:

قسمت I: توسعه یک روش پایه توصیف موقعیت اخیر چاقی دوران کودکی و نقش ضروری معلمان تربیت بدنی که می توانند در ردیابی ابیدمی عظیم سلامت نقش داشته باشند.

فصول قسمت I: یک روش تیمی جامع در مدارس و این که چگونه شما باید نقش هدایت گر فعالیت بدنی را برای مدرسه به عهده بگیرید را بررسی می کند. همچنین تغییرات رفتاری و استراتژی های برانگیزاننده مشارکت های فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت همانند آموزش آمادگی جسمانی برای کودکان ناتوان جسمی را نشان می دهد.

قسمت II: برنامه ریزی آموزش تدریس آمادگی جسمانی، استراتژی های آموزشی مانند برنامه های درسی، استراتژی هایی برای آموزش مفاهیم آمادگی جسمانی، راه های هماهنگ شدن با معلم کلاس و برنامه ای برای مشارکت دادن والدین و جامعه در آموزش آمادگی جسمانی را دربر گرفته است.

قسمت III: فعالیت های آمادگی جسمانی تعدادی از تمرینات مناسب پیشرفته و عملی، بازی های فعال، حرکات و فعالیت های ریتمیک، موقعیت های یوگا برای کودکان و رویدادهای کامل مدرسه را برای دربرگرفتن برنامه تربیت بدنی شما پیشنهاد می کند.

کودکان مدارس ابتدایی از نظر جسمانی، روحی، اجتماعی و احساسی در سطوح متفاوتی هستند. برای آسان شدن درس ها مفاهیم آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و فعالیت ها را در ادامه به سه بخش پیشرفت سازماندهی کرده ام:

- سطح پیشرفت I (ابتدایی: مهد کودک و پایه اول)؛
- سطح پیشرفت II (متوسط: پایه دوم و سوم)؛
- سطح پیشرفت III (پیشرفته: پایه چهارم تا ششم).

به یاد داشته باشید که به هر حال، مابین سطوح هر پایه می توانید کودکانی با سطوح مختلف پیشرفت داشته باشید. این منطق از یک برنامه آموزش آمادگی جسمانی، با تمرکز بر انتخاب تصمیم گیری و یادگیری

خود هدایتی حمایت می‌کند.

در اپیدمی چاقی، نیاز به برنامه تربیت بدنی ابتدایی با کیفیت بالا هرگز بهترین شدن نیست. این منبع نوآوری شده آموزش آمادگی جسمانی، برای کمک به کامل کردن یک دوره آموزش تربیت بدنی بی نظیر، علاوه بر شور و شوق، نیازها و تغییرات برای کمک به مبارزه با چاقی دوران کودکی و سبک زندگی بی تحرک در کودکی آورده شده است.

امیدوارم این کتاب به تدریس روزانه شما و تمرکز بر چالش کار فعال و راهنمایی کودکان در سراسر سال‌های مهم زندگیشان کمک کند.

www.ketab.ir

تقدیر و تشکر نویسنده

مایلم احساس قلبی‌ام را در قدردانی از همسرم، همکارم و بهترین دوستم، ایرن، که راهی طولانی از سال ۱۹۷۲، یعنی از وقتی که ما همدیگر را در مدرسه ابتدایی وود بریج در تمپانی فلوریدا، ملاقات کردیم با هم داشته‌ایم، بیان کنم. به‌خصوص از کمک‌هایش در توسعه واحد موضوعی قلب و عروق و برای حمایت‌های بی‌تردید، صبورانه و عاشقانه‌اش در طی دوره کاریم ممنونم. از شما دانشجویانی که در دانشگاه ادلفی، با هم همکاری کردیم، ممنونم. شما برای من یک منبع الهام‌بخش همیشگی در ۲۰ سال گذشته بوده‌اید از دانشجویان کتی دلافی، ژوزف ویرگیلو، نیکل لوزیتو و استفانی ران که در فعالیت‌های تحقیقی چاپ دوم این کتاب در دانشکده کانی مک نایت، برای مرور فصل یوگا کمک کرده‌اند، تشکر ویژه دارم. مایلم از تمامی بچه‌های *human kinetics* که به‌عنوان مدل برای چاپ این کتاب خدمت کردند، سیسیلی آلن، نایت آلن، سی جی بران، کراس قاریتا، کتی کول جیمز، هال لیلیان، هال روبرت، هال نورن، هندرسون اولویا، هیکز کی جی لوک، الکس مالونی، کلی مالونی، مدلین روک، اولویتا روک، ادان روهلیگ، استلا سامی، میراندا سلر و دلانی والز که همگی به‌سختی کار کردند، تشکر کنم. عمیقاً از متخصصان *human kinetics* رای والز، ویراستارم که از کار کردن با او لذت برده‌ام، قدردانی می‌کنم. مهارت و قدرت دید او در جزئیات، این کتاب را منبع مهمی برای معلمان و دانش آموزان ساخته است. به‌علاوه از چری اسکوت، که برای گرفتن این پروژه و انجام آن، که به انتشار این کتاب که راه روشنی برای تولید نهایی باز کرد کمک کرده‌اید، ممنونم. از بصیرت قابل توجه و کمک کننده دریک کمپل و کیم وکیو و از حمایت اسکوت ویک گرین، کسی که قسمت *HPERD* در *human kinetics* در هدایت کرد و تصویری از دورنمای منعکس شده در تربیت بدنی را در این کتاب عوض کرد، قدردانی می‌کنم. درنهایت این‌که نوشتن این کتاب بدون عشق و اعتماد والدینم ممکن نبود. ماریانا و ژوزف، کسانی که همیشه از شور و شوق و حرارت من برای فعالیت بدنی حمایت می‌کردند.