

۱۵۳۳۴۰۰

اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش

ویرایش پنجم

احمد آذرانی
رضا کلانتری



آییز

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

سرشناسه	آذربای، احمد
عنوان و نام پدیدآور	اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش / احمد آذربای، رضا کلانتری
وضعیت ویراست	ویراست ۵
مشخصات نشر	تهران: آبیژ، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	چهارده، ۲۳۴ ص: نمودار
شابک	978-964-970-604-7
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	چاپ سیزدهم
یادداشت	واژه نامه
یادداشت	کتابنامه
موضوع	تربیت بدنی
موضوع	Physical education and training
موضوع	تربیت بدنی--آزمون ها و تمرین ها (متوسطه)
موضوع	Physical education and training--Examinations, questions, etc. (Secondary)
موضوع	دانشگاه ها و مدارس عالی--ایران--آزمون ها
موضوع	Universities and colleges--Iran--Examinations
موضوع	ورزش
موضوع	Sports
ششمه افزوده	کلانتری، رضا
رده بندی خرو	۳۷۲-۷۴۴/۱ GV
رده بندی دیویی	۷۹۶
شماره کتابشناسی	۷۳۰۴۰



آبیژ

اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش

تالیف	احمد آذربای، رضا کلانتری
ناشر	آبیژ
قطع	وزیری
نوبت ویرایش	پنجم
نوبت چاپ	اول
تاریخ چاپ	۱۳۹۷
تیراژ	۱۵۰۰
صفحات	۲۴۸
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۹۷۰-۶۰۴-۷

۲۲۰۰۰ تومان

دفتر انتشارات تهران، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد غربی، پلاک ۲۱۵

تلفن ۸-۶۶۵۶۸۰۹۶

مرکز پخش کتابیران: تهران، خیابان لبافی نژاد، بین اردیبهشت و فروردین، پلاک ۲۳۸

تلفن: ۶۶۴۱۴۷۷۴ - ۶۶۴۱۴۵۱۵ - ۶۶۴۱۱۱۷۳ - ۶۶۴۹۴۴۰۹

WWW.Ketabiran.ir

فروش اینترنتی

به نام خدایی که در این نزدیکی است *

مقدمه‌ی ویرایش پنجم

«اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش» به چاپ سیزدهم رسید در جامه‌ی ویرایش پنجم. این ارقام مبتنی آن است که کتاب تقریباً هر سال تجدید چاپ شده است. اکنون اگر علل و عوامل توفیق این مکتوب را بپرسید، بی‌گمان سه عامل را برخواهم شمرد:

۱. اخلاص در خلق اثر: مرادم از اخلاص آن است که چه در بدو تألیف و چه در طول ویرایش‌های متعدد، هرگز نیتی و نگاهی کاسبکارانه به کتاب نداشته‌ام؛ چه به لحاظ تیراژ فروش و چه به منظور اخذ ترفیع رتبه‌ی دانشگاهی که در نهایت نیز از آن محروم شدم. در یک جمله، تألیف این مکتوب برای من وسیله‌ی وصول به هیچ هدفی نبود الا از آگاهی در بین دانشجویان فرهیخته‌ی علوم ورزشی. به بیان دیگر تألیف «اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش» را برای خود هدفی ارزشمند و والا می‌دانستم، آنهم در زمانی که تقریباً کتابی در این زمینه وجود نداشت.

۲. به‌روز بودن مطالب کتاب: هدف انگاشتن مکتوب، موجب گردید که من در طی این سال‌ها همواره - آگاهانه و ناخودآگاه - در جست‌وجوی عالی‌ترین باشم که به‌نحوی به وزن مکتوب بیفزاید. از این رو ویرایش پنجم کتاب چندان با ویراست نخستین متفاوت است که شکل بتوان پذیرفت که ویراست‌های چندگانه، چهره‌های متفاوت یک مکتوب‌اند؛ اگرچه ساختار ادبی کتاب - چنان محفوظ مانده است.

۳. نشر رسا: در طول تألیف و تدوین ویرایش‌های متعدد، کلمات را نه فقط به قصد انتقال مطالب به‌کار گرفتم، بلکه غالباً واژه‌هایی را اجیر می‌کردم که به مفاهیم - حال - ببخشند. از این رو، چه بسیار اوراق فرهنگ لغات را ورق زدم تا شاید واژه‌های وزین‌تر و اصطلاحات متن‌تر و رساتر را برای انتقال داشته‌ها و یافته‌هایم پیدا کنم؛ آنگاه واژه‌ها را در ابواب و افعال مختلف دستوری صیقل داده با آنها - در حد بضاعت - به زیباترین وجه بر پیکر

* وام‌ستانده‌ام از سروده‌ی سهراب سپهری «صدای پای آب»:

روزگارم بد نیست

نگه‌نانی دارم

خروجه‌جویی

سر سوزن دوتی

بادی دارم، بستر بزرگ درخت

دوستانی بستر از آب روان

و خدایی که در این نزدیکی است،

لای این شب بود، پای آن کلاچ بلند...

جملات بنشانم؛ چنانکه بی‌شک این نخستین کتاب تربیت بدنی است - که به منظور اثرگذاری بیشتر - در آن از اشعار و ادبیات نوین و کهن یاری گرفته شده است. ویرایش پنجم به لحاظ مبانی فلسفی پریارتر و پروارتر است. بالخصوص مکاتب «پراگماتیسم» و «اگزیستانسیالیسم» که از اندیشه‌های ناب فلسفی دوران ما هستند - به تفصیل بیشتری مورد مباحثه و مذاقه قرار گرفته‌اند. به هر حال امید، همه آن است که ویراست پنجم نیز همچون ویرایش‌های قبلی مقبول طبع علیم و فهیم دانشجویان گرانقدر قرار گیرد.

احمد آذربانی

فهرست مطالب

فصل اول بررسی مفاهیم

۱۷	تقسیم‌بندی بازی از نظر پیاژه	۲	بررسی مفاهیم
۱۸	انواع بازی‌ها	۲	مقدمه
۲۱	تفریحات سالم	۳	اصول
۲۳	سوالاتی برای خودآزمایی	۴	مبانی

فصل دوم نگاهی به جایگاه تربیت بدنی در تاریخ تعلیم و تربیت

	نگاهی به جایگاه تربیت بدنی در تاریخ
۲۶	تعلیم و تربیت
۲۷	تربیت بدنی در ایران باستان
۲۷	تربیت بدنی در یونان باستان
۲۸	نظرات افلاطون درباره تربیت بدنی
۳۰	تربیت بدنی در قرون وسطی
۳۳	بوزایش در تربیت بدنی و ورزش
۳۳	رנסانس
۳۳	ورزش و تربیت بدنی پس از رنسانس
	نظریه چارلستون از علمای پس از رنسانس
۳۴	تاریخ تربیت بدنی
۴۳	سوالاتی برای خودآزمایی

فصل سوم مبانی فلسفی تربیت بدنی و ورزش

۴۶	مبانی فلسفی تربیت بدنی و ورزش
۴۶	متافیزیک
۴۷	ارزش‌شناسی
۴۷	زیبایی‌شناسی
۴۸	معرفت‌شناسی
۴۸	منطق
۴۸	اخلاق
۴۹	مکاتب فلسفی و تربیت بدنی

۵	تربیت بدنی
۵	مبانی مشترک و مبانی مختص
۵	تربیت بدنی
۶	ورزش
۶	تفاوت ورزش و تربیت بدنی
۷	فعالیت بدنی
۸	موضوع اصول و مبانی تربیت بدنی چیست؟
۸	فیزیولوژی ورزشی
۸	طب ورزشی
۸	بیومکانیک
۹	حرکت‌شناسی
۹	فلسفه تربیت بدنی
۹	تاریخ تربیت بدنی
۱۰	روانشناسی ورزشی
۱۰	یادگیری حرکتی
۱۰	رشد و تکامل حرکتی
۱۰	تربیت بدنی تطبیقی
۱۱	جامعه‌شناسی ورزشی
۱۱	مدیریت ورزشی
۱۱	حرکات اصلاحی
۱۲	کلمه بین‌المللی «Sport»
۱۲	بازی
۱۵	تفاوت «پلی» و «گیم»
۱۶	نظرات «ژان پیاژه» درباره بازی

۹۶.....	انسان از دیدگاه قرآن کریم	۴۹.....	ایده‌آلیسم
۱۰۲.....	عوامل رشد و تکامل معنوی انسان	۵۰.....	رنالیسم
۱۰۳.....	موانع رشد و کمال انسان	۵۲.....	ناتورالیسم
۱۰۴.....	ورزش و تربیت بدنی از دیدگاه اسلام	۵۴.....	پراگماتیسم
۱۰۵.....	اسلام و بازی	۵۴.....	پراگماتیسم چه می‌گوید؟
۱۰۶.....	اسلام و تربیت بدنی	۵۵.....	دیویی و تعلیم و تربیت
۱۰۷.....	اسلام و ورزش	۵۶.....	عملگرایی و تربیت بدنی
۱۰۸.....	اسلام و ورزش‌های مدرن	۵۷.....	پراگماتیسم و ارزش تربیت حرکتی
۱۱۳.....	سؤالاتی برای خودآزمایی		آموزش مهارت‌های حرکتی

فصل چهارم بازی و تعلیم و تربیت

۱۱۶.....	بازی و تعلیم و تربیت	۶۰.....	به‌رویش حل مسأله
۱۱۸.....	نظریه‌های بازی	۶۴.....	ارزش نقدی تکنیک‌ها
۱۱۹.....	۱. نظریه دفع انرژی اضافی	۶۴.....	تاکتیک‌های رزم
۱۱۹.....	۲. نظریه تفریحات سالم	۶۵.....	اگزیستانسیالیسم
۱۲۰.....	۳. نظریه تمدد اعصاب	۶۶.....	اگزیستانسیالیسم و تعلیم و تربیت
۱۲۰.....	۴. نظریه میراث نسل‌های گذشته	۶۸.....	اصالت وجود و تربیت بدن
۱۲۱.....	۵. نظریه غریزی	۷۱.....	تحلیل فلسفی و آموزش و پرورش
۱۲۱.....	۶. نظریه قراردادهای اجتماعی	۷۲.....	ایدئولوژی‌ها و تربیت بدنی
۱۲۲.....	۷. نظریه خودبینی و اظهار تمایلات	۷۲.....	لیبرالیسم و تربیت بدنی
۱۲۲.....	۸. نظریه تحقق آرزوها	۷۳.....	«جان لاک» بنیان‌گذار لیبرالیسم
۱۲۳.....	۹. نظریه بازی‌های طبیعی و سلطه‌جویی	۷۶.....	پیشینه‌ی تاریخی
۱۲۴.....	۱۰. نظریه تعارض	۷۶.....	انگلیس و انقلاب علیه دیکتاتوری شاهان
۱۲۴.....	۱۱. نظریه پیش‌مدرن (یا تمرین مقدماتی)	۷۷.....	انقلاب کبیر فرانسه
۱۲۴.....	۱۲. نظریه رشد و تکامل انسان	۷۹.....	امریکا، انقلاب و استقلال
۱۲۵.....	۱۳. نظریه جریان	۸۱.....	لاک و تعلیم و تربیت
۱۲۵.....	۱۴. نظریه‌های مدرن بازی	۸۳.....	لاک و تربیت بدنی
۱۲۷.....	سؤالاتی برای خودآزمایی	۸۵.....	مارکسیسم و تربیت بدنی

فصل پنجم تعلیم و تربیت حرکتی

۱۳۰.....	تعلیم و تربیت حرکتی	۹۰.....	بن‌بست تفکرات مارکس
۱۳۰.....	روانشناسی، حرکت و تعلیم و تربیت	۹۱.....	مارکس و تعلیم و تربیت
۱۳۱.....	تعلیم و تربیت حرکتی چیست؟	۹۲.....	مارکس‌گرایی، تربیت بدنی و ورزش
۱۳۱.....	ماهیت تعلیم و تربیت حرکتی	۹۴.....	انسان از دیدگاه فلسفه
		۹۵.....	انسان از نگاه دیگران

اهداف جسمانی.....	۱۵۰	اهداف تعلیم و تربیت حرکتی.....	۱۳۳
رشد و تکامل اندامی.....	۱۵۲	عوامل عمومی مؤثر بر حرکت.....	۱۳۳
کسب سلامت جسمانی.....	۱۵۳	مفاهیم حرکت.....	
کسب آمادگی جسمانی.....	۱۵۷	(توانایی های ادراکی - حرکتی).....	۱۳۴
عوامل آمادگی جسمانی.....	۱۵۹	۱. آگاهی از بدن.....	۱۳۴
تقسیمات آمادگی جسمانی.....	۱۶۰	۲. آگاهی فضا.....	۱۳۴
اندازه گیری آمادگی جسمانی.....	۱۶۳	۳. کیفیات حرکت.....	۱۳۵
اندازه گیری آمادگی هوازی.....	۱۶۶	۴. عوامل مرتبط یا وابسته.....	۱۳۶
حرکات اصلاحی.....	۱۶۸	توانایی های ادراکی از نظر «هارو».....	۱۳۶
اهداف عاطفی.....	۱۶۹	مفاهیم کلیدی تعلیم و تربیت حرکتی.....	۱۳۹
اهداف اجتماعی.....	۱۷۸	تعلیم و تربیت حرکتی،	
جامعه شناسی ورزشی.....	۱۷۹	شاگرد محور است.....	۱۴۰
فرایندهای اجتماعی شدن از طریق ورزش.....	۱۸۰	تعلیم و تربیت - حرکتی دربرگیرنده روش حل مسأله	
تأثیر عوامل اجتماعی در گرایش به ورزش.....	۱۸۱	است.....	۱۴۱
سازگاری اجتماعی.....	۱۸۲	تعلیم و تربیت حرکتی	
پذیرش اجتماعی.....	۱۸۴	غیر رسمی تر است.....	۱۴۱
ورزش و بزهکاری اجتماعی.....	۱۸۵	تعلیم و تربیت حرکتی یادگیر	
اهداف معنوی و اخلاقی.....	۱۸۷	مهارت ها را تسهیل می کند.....	۱۴۲
اهداف مهارتی.....	۱۹۰	تعلیم و تربیت حرکتی به دنبال	
حرکات بنیادی بدن.....	۱۹۰	احساس رضایت در فرد است.....	۱۴۲
مهارت های تکنیکی - حرکتی (ورزشی).....	۱۹۱	تعلیم و تربیت حرکتی،	
سؤالاتی برای خودآزمایی.....	۱۹۷	تحلیل حرکت را ترغیب می کند.....	۱۴۳
		تعلیم و تربیت حرکتی	
		نیازمند وسایل است.....	۱۴۳
		تعلیم و تربیت حرکتی پیوسته	
		باید مورد ارزشیابی قرار گیرد.....	۱۴۳
		سؤالاتی برای خودآزمایی.....	۱۴۵
		فصل ششم اهداف در تربیت بدنی	
		اهداف در تربیت بدنی.....	۱۴۸
		طبقه بندی اهداف اختصاصی.....	۱۴۸

تذکره: سؤالات درس مبانی تربیت بدنی

در آرون و ریدی مقاطع مختلف..... ۲۰۱

واژه نامه فارسی - انگلیسی..... ۲۱۹

واژه نامه انگلیسی - فارسی..... ۲۲۵

منابع..... ۲۳۱