

اصول و مبانی

تربیت بدنی و ورزش

ویرایش چهارم

احمد آذربانی
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	آذربایانی، احمد.
عنوان و نام پدیدآور	اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش / احمد آذربایانی، رضا کلاتری.
وضعیت ویراست	[ویراست ۴]
مشخصات نشر	تهران: آبیژ، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	ک، ۲۰۴ ص.، مصور، جدول، نمودار.
شابک	978-970-439-5
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	واژه نامه.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	تربیت بدنی
موضوع	تربیت بدنی -- آزمون ها و تمرین ها (متوسطه)
موضوع	دانشگاه ها و مدارس عالی -- ایران -- آزمون ها
موضوع	ورزش
شناسه افزوده	کلاتری، رضا
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ کالف ۶۳۶/آ ۷۳۴۱ GV
رده بندی دیویی	۷۱۶/۰۷
شماره کتابشناسی ملی	۳۵۹۳۶۴۱



آبیژ

اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش (ویرایش چهارم)

تألیف	احمد آذربایانی، رضا کلاتری
ناشر	آبیژ
قطع	وزیری
نوبت ویرایش	چهارم
نوبت چاپ	اول
تاریخ چاپ	۱۳۹۴
تیراژ	۱۵۰۰
صفحات	۲۱۶
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۹۷۰-۴۳۹-۵
لیتوگرافی	نورنگ ۷۷۵۲۹۳۶۳-۷۷۵۳۱۰۲۷
چاپ و صحافی	طرفه ۵۵۲۶۹۲۸۷-۸
تومان	۱۴۰۰۰

کتابیران: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، خیابان دکتر قریب، بعد از فرصت شیرازی،

پلاک ۷، تلفن: ۶۶۵۶۶۵۰۹ - ۱۸

نویرداران: تهران، خیابان ایفای نژاد، بین اردیبهشت و فروردین، پلاک ۲۳۸

تلفن: ۶۶۴۱۳۲۷۲ - ۶۶۴۱۴۵۱۵ - ۶۶۴۱۱۱۷۳ - ۶۶۴۹۳۲۰۹

WWW.Ketabiran.ir

فروش اینترنتی

مقدمه ویرایش چهارم

هواخواه توام جاننا، و می دانم که می دانی

که هم نادیده می بینی و هم ننوشته می خوانی

ملامت گو، چه دریابد میان عاشق و معشوق

نبیند چشم نابینا، خصوص اسرار پنهانی

(حافظ)

چه تقارن دلنشینی: «اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش» در یازدهمین سال تولد، به یازدهمین چاپ رسید. در طی این سال ها، من با این کتاب زندگی کردم. بارها و بارها آن را خواندم، اضافه کردم، پیراستم، حذف کردم و ویراستم. هر جا مطلبی خواندم که به نحوی با این کتاب و سرفصل هایش در ارتباط بود-یادداشت برداشتم و در جای جای مفاهیم کاشتم، شاید بیفزایم ذره ای، بر آنچه که از پیش داشتم.

در سال ۱۳۷۳ برای اولین بار مقرر گردید درس مبانی تربیت بدنی را تدریس کنم. پس چنان دیگر مدرسان، اولین کار، جستجوی منابع بود. اما حاصل، بیش از منابع، تعجب بود و افسوس: سه مأخذ بیش نیافتم: یک جزوه ی نامفهوم از یکی از دانشگاه های تهران، دیگری تألیفی مجمل که محصولی به دست نمی داد و البته یک ترجمه ی جامع و کامل. همین و همین!

تعجب از آن رو بود که مگر نه این است که مبانی هر علم، ساختار و ساختمان آن علم را تشکیل می دهد؟ پس این همه فقر، چرا؟! در علوم دیگر، ده ها کتاب در زمینه ی مبانی نوشته شده است: مبانی علم تاریخ، مبانی علم مدیریت، مبانی فلسفه و ... از این عجز تربیت بدنی دلم گرفت! من از کودکی به ورزش عشق می ورزیدم. دقیقاً به خاطر دارم که اولین نشریه ای که در عمرم خریدم، یک روزنامه ورزشی بود. ۱۱-۱۰ ساله بودم. عنوان روزنامه را دیدم: تیم های فوتبال ایران و ژاپن در بازی های آسیایی تابلند، به جای توپ، ساق های یکدیگر را شوت کرده بودند و ...

از آن پس، مشتری ثابت روزنامه های ورزشی شدم. خود نیز به ورزش روی آوردم. برای تحصیلات دانشگاهی نیز رشته ی تربیت بدنی را برگزیدم و تا به امروز به علایقم همچنان وفادار مانده ام. و دقیقاً به همین دلیل است که نمی توانم کاستی های تربیت بدنی را برتابم ... و این چنین شد که تمامی توان خود را برای تألیف کتاب مبانی تربیت بدنی به کار گرفتم.

جمع آوری اطلاعات چند سال به طول انجامید. ابتدا جزوه ای مختصر تهیه کردم و همواره در مقام کمالش کوشیدم. به شدت اکراه داشتم از این که جزوه ی سال قبل را به دانشجویان جدید ارائه دهم. سال ۸۲ احساس کردم می توان از این جزوات، کتابی مجمل تألیف نمود ... و بدین ترتیب کتابت کتاب مبانی رقم خورد.

در نگارش مفاهیم، هم به محتوا می اندیشیدم و هم به شکل. بدین سان، چنان مثبت کاری که قطعات ریز و رنگین را با وسواس و ظرافت بر تن بی جان تابلو حک می کند و به آن جان می دهد، کلمات را یک به یک صیقل دادم و برتن جمله ها کاشتم ...

اولین کتاب بود. ناشران - به دلیل گمنامی - تمایلی به چاپ نداشتند. سرانجام، دوستی «نشر آییو» را یافت. با بیم و امید کتاب را در اختیار گذاشتم: الهی به امید تو...»

نتیجه عجیب بود! در کم‌تر از شش ماه، تمامی نسخ چاپ اول به فروش رسید. کتاب ظرف دو سال سه بار تجدید چاپ شد. پس بر جهد و تکاپو فزودم و هر بار با رغبتی وافر به ویرایش جدید همت گماشتم. و اکنون این کتاب «سطر برجسته‌ای از زندگی من شده است».

امروز بیش از پانزده کتاب در زمینه‌ی مبانی تربیت بدنی نوشته شده است. اکثر آنها از این کتاب نیز به‌عنوان مأخذ استفاده کرده‌اند. قلیلی هم اخلاق را در برداشت از این منبع روا نداشته‌اند. اما من خداوند را شاکرم؛ زیرا احساس اداء تکلیف دارم. و این یکی از زیباترین احساس‌هایی است که در تمام زندگی‌ام شناخته‌ام...

تغییرات ویرایش چهارم درخور است: هر جا که به‌نظم لازم آمده، هر کجا که توانسته‌ام، جملات و مفاهیم را پیراستم و آراستم. بیشترین تغییرات مربوط به مبحث تعلیم و تربیت حرکتی است: ارائه‌ی قسمت‌هایی از نظرات خانم «هارو» در کتاب «طبقه‌بندی هدف‌های تربیتی، حیطه‌ی روانی - حرکتی». مکتوب ارزشمندی که بیست و هشت سال پیش توسط دکتر کیامنش ترجمه شد و متأسفانه امروز در دسترس همگان نیست. بقیه تغییرات، تمرینی بود تا شاید در آینده به لطف خدا «تربیت بدنی در انتظار مکاتب» را تقریر نمایم. این مبحث و نیز موضوع جامعه‌شناسی ورزشی از آن مباحثی است که در تربیت بدنی مغفول مانده است!

برحسب وظیفه - نه به رسم تعارف - باید از بسیاری کسان تقدیر کنم. نام بردن از یکایک آنان در این مختصر نمی‌گنجد. از همه‌ی همکاران در موسسه‌ی انتشارات «آییو» قدردانی می‌کنم، به‌ویژه از جناب آقای فخرالدین قارلقی مدیریت محترم تولید. ایشان همواره بنده و کتاب را مورد عنایت و محبت قرار داده‌اند و اگر نبود مساعدت‌های ایشان، بی‌شک ویرایش‌های مکرر، مقدّر، نمی‌شد. از سرکار خانم سودابه ملکی و همکاران محترمشان - که تایپ و تنظیم مطالب را برعهده دارند - صمیمانه سپاسگزارم. مطالبی که من به‌صورت دست‌نویس در اختیار ایشان می‌گذارم، به‌قدری پراکنده و پریشان است که گاه خود نیز از خواندن و ترتیب و توالی آنها عاجز می‌مانم. به قول شمس تبریزی: «خط بر سه نوع است: یکی آن که هم خود بخوانی و هم غیر، دوم آن که خود بخوانی و لاغیر و سوم آن که نه خود بخوانی و نه غیر! آن خط سوم منم.»

از درگاه خداوند سبحان، برای همگان آروزی سلامت و سعادت دارم.

احمد آذربانی

زمستان ۱۳۹۳

مقدمه‌ی ویرایش سوم

در پرتو عنايات 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 ایستمولوژیک، منزلت یافت و قدر دید. به شکرانه‌ی عنایت این نعمت، ویرایش سوم تقدیم می‌گردد. در این چاپ افزایش و پیرایش‌هایی چند صورت گرفته است:

۱. تمام متن مجدداً بازخوانی شد. تلاش فراوان انجام گرفت تا موضوعات باز هم - 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 «جرالد ال. گوتک» تحت عنوان «مکاتب فلسفی و آراء تربیتی» ترجمه‌ی استاد فاضل جناب آقای دکتر محمد جعفر پاک‌سرشت 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 یابری کردند پاس می‌داریم و مساعی ارزشمند همکاران را در مؤسسه انتشارات آیرو سپاس می‌گوییم.

احمد آذربانی - رضا کلانتری

بهار 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 مرهون و مدیون بسیاری کسان است. نام بردن از یکایک آنها در این مختصر، میسر نیست، لاجرم حسب وظیفه از همکاران گرانقدر در مؤسسه‌ی نشر آییژ که در چاپ و نشر مطلوب کتاب مساعی فراوان به‌کار گرفتند تقدیر و تشکر می‌شود. کلام آخر، تکرار همان سخن اول است که: توفیق از عالم 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 جامعه طبع چهارم پوشید. تلاش همه این بود و هست که مبحث معرفت‌شناختی تربیت‌بدنی - که همانا مبانی، اصول و فلسفه را دربرمی‌گیرد - از غربت به قریت 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 صرف‌نظر 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. بعلاوه 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 Game و Play 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 مکاتب روانشناختی و تعلیم و تربیت حرکتی، تجدیدنظر 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 سولاتی نیز مطرح گردید.

پایان این مقدمه امتنان است و امید: امتنان از یارانی که در حشر و نشر این کتاب یابری 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 فرزنانگان و دانش‌پژوهان با انقاد و ارشاد راه دشوار تکمیل این مکتوب را هموار فرمایند.

احمد آذربانی - رضا کلانتری

بهار ۱۳۸۵

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 دوم کتاب، ویرایش و پیرایش و انقاح 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 واقفیم که این استقبال، نه از وزن مکتوب، بل از اقبال ماست. اقبال از آن رو که این شاخهٔ 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 فرزنانگان، 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 کلانتری

بهار ۱۳۸۳

فهرست مطالب

فصل اول بررسی مفاهیم

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

۹۳..... اسلام و ورزش	۴۷..... اخلاق
۹۳..... اسلام و ورزش های مدرن	۴۷..... مکاتب فلسفی و تربیت بدنی
۹۸..... سؤالاتی برای خودآزمایی	۴۷..... ایده آلیسم
	۴۹..... رئالیسم
فصل چهارم بازی و تعلیم و تربیت	۵۰..... ناتورالیسم
۱۰۲..... بازی و تعلیم و تربیت	۵۲..... پراگماتیسم
۱۰۴..... نظریه های بازی	۵۴..... اگزیستانسیالیسم
۱. نظریه دفع انرژی اضافی..... ۱۰۵	۵۵..... تحلیل فلسفی و آموزش و پرورش
۲. نظریه تفریحات سالم..... ۱۰۵	۵۷..... ایدئولوژی ها و تربیت بدنی
۳. نظریه تمدد اعصاب..... ۱۰۶	۵۹..... لیبرالیسم و تربیت بدنی
۴. نظریه میراث نسل های گذشته..... ۱۰۶	۶۰..... «جان لاک» بیان گذار لیبرالیسم
۵. نظریه غریزی..... ۱۰۷	۶۱..... پیشینه ی تاریخی
۶. نظریه قراردادهای اجتماعی..... ۱۰۷	۶۱..... انگلیس و انقلاب علیه دیکتاتوری شاهان
۷. نظریه خودبینی و اظهار تمایلات..... ۱۰۸	۶۲..... انقلاب کبیر فرانسه
۸. نظریه تحقق آرزوها..... ۱۰۹	۶۴..... امریکا، انقلاب آزادی خواهی و استقلال
۹. نظریه برتری طلبی و سلطه جویی..... ۱۰۹	۶۶..... لاک و تعلیم و تربیت
۱۰. نظریه تصفیه..... ۱۱۰	۶۸..... لاک و تربیت بدنی
۱۱. نظریه پیش تمرین (یا تمرین مقدماتی)..... ۱۱۰	۷۰..... مارکسیسم و تربیت بدنی
۱۲. نظریه رشد و تکامل ارگانیسم..... ۱۱۰	۷۱..... زندگینامه
۱۳. نظریه جبران..... ۱۱۱	۷۲..... هستی شناسی
۱۴. نظریه های مدرن بازی..... ۱۱۱	۷۴..... انسان شناسی
سؤالاتی برای خودآزمایی..... ۱۱۳	۷۴..... بن بست تفکرات مارکس
	۷۶..... مارکس و تعلیم و تربیت
فصل پنجم تعلیم و تربیت حرکتی	۷۷..... مارکس گرایی، تربیت بدنی و ورزش
۱۱۶..... تعلیم و تربیت حرکتی	۷۹..... انسان از دیدگاه فلسفه
روانشناسی، حرکت و تعلیم و تربیت..... ۱۱۶	۸۰..... انسان از نگاه دیگران
تعلیم و تربیت حرکتی چیست؟..... ۱۱۷	۸۱..... انسان از دیدگاه قرآن کریم
ماهیت تعلیم و تربیت حرکتی..... ۱۱۷	۸۷..... عوامل رشد و تکامل معنوی انسان
اهداف تعلیم و تربیت حرکتی..... ۱۱۹	۸۸..... موانع رشد و کمال انسان
عوامل عمومی مؤثر بر حرکت..... ۱۱۹	۸۹..... ورزش و تربیت بدنی از دیدگاه اسلام
مفاهیم حرکت	۹۱..... اسلام و بازی
(توانایی های ادراکی - حرکتی)..... ۱۲۰	۹۲..... اسلام و تربیت بدنی

۱۳۸.....	رشد و تکامل اندامی	۱۲۰.....	۱. آگاهی از بدن
۱۳۹.....	کسب سلامت جسمانی	۱۲۰.....	۲. آگاهی فضا
۱۴۳.....	کسب آمادگی جسمانی	۱۲۱.....	۳. کیفیات حرکت
۱۴۵.....	عوامل آمادگی جسمانی	۱۲۲.....	۴. وابستگی ها (عوامل مرتبط)
۱۴۷.....	تقسیمات آمادگی جسمانی	۱۲۲.....	توانایی های ادراکی از نظر «هارو»
۱۴۹.....	اندازه گیری آمادگی جسمانی	۱۲۵.....	مفاهیم کلیدی تعلیم و تربیت حرکتی
۱۵۲.....	اندازه گیری آمادگی هوازی		تعلیم و تربیت حرکتی،
۱۵۴.....	حرکات اصلاحی	۱۲۶.....	شاگرد محور است
۱۵۷.....	اهداف عاطفی		تعلیم و تربیت حرکتی دربرگیرنده روش
۱۶۶.....	اهداف اجتماعی	۱۲۷.....	حل مساله امت
۱۶۶.....	جامعه شناسی ورزشی		تعلیم و تربیت حرکتی
	فرایندهای اجتماعی شدن	۱۲۷.....	غیررسمی تر است
۱۶۷.....	از طریق ورزش		تعلیم و تربیت حرکتی یادگیری
	تأثیر عوامل اجتماعی در	۱۲۸.....	مهارت ها را تسهیل می کند
۱۶۸.....	گرایش به ورزش		تعلیم و تربیت حرکتی به دنبال
۱۷۰.....	سازگاری اجتماعی	۱۲۸.....	احساس رضایت در فرد است
۱۷۲.....	پذیرش اجتماعی		تعلیم و تربیت حرکتی، تحلیل
۱۷۲.....	ورزش و بزهکاری اجتماعی	۱۲۹.....	حرکت را ترغیب می کند
۱۷۵.....	اهداف معنوی و اخلاقی		تعلیم و تربیت حرکتی نیازمند
۱۷۸.....	اهداف مهارتی	۱۲۹.....	وسایل است
۱۷۸.....	حرکات بنیادی بدن		تعلیم و تربیت حرکتی پیوسته
۱۷۹.....	مهارت های تکنیکی - حرکتی (ورزشی)	۱۲۹.....	باید مورد ارزشیابی قرار گیرد
۱۸۵.....	سوالاتی برای خودآزمایی	۱۳۱.....	سوالاتی برای خودآزمایی
۱۸۹.....	واژه نامه فارسی به انگلیسی		
۱۹۵.....	واژه نامه انگلیسی به فارسی		
۲۰۱.....	منابع		
			فصل ششم اهداف در تربیت بدنی
		۱۳۴.....	اهداف در تربیت بدنی
		۱۳۴.....	طبقه بندی اهداف اختصاصی
		۱۳۶.....	اهداف جسمانی