



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

جزوه آموزشی (mp3)

## مبانی و فلسفه تربیت بدنی و ورزش

**Why is Physical Education Important?**

Brain research clearly suggests:

- that sensory and motor experiences are imperative to reinforcing and strengthening brain connections.
- Physical Education improves academic performance.

تهیه و تنظیم : شیوا ساسانی

## تعریف واژه ها و اصطلاحات

### تعریف واژه علم و دانش

واژه (science) فقط برای علوم تجربی به کار می‌رود و مرز قاطع و روشنی با سایر معارف مثل ادبیات، فلسفه و کلام دارد. science به معنی اقدام قاعده مند در جهت توسعه و سازماندهی هدفمند دانش است که در قالب تفسیرهای قابل آزمایش و پیش بینی‌هایی درباره جهان صورت می‌گیرد. دانش (knowledge) به معنی معرفت است شامل همه نوع معلومات می‌شود (از جمله فیزیک و شیمی و علوم دیگر تا فقه، ادبیات، فلسفه و تاریخ). در حالی که science معنی مشخصی دارد که شامل ادبیات و فقه و فلسفه نمی‌شود. اطلاعات (information) شامل همه دانسته ها، علم و دانش چه درست یا غلط می‌باشد.

### تعریف فلسفه (philosophy)

شاید ساده ترین راه تعریف فلسفه معنی کردن این واژه باشد. کلمه فلسفه ریشه یونانی دارد. معرب کلمه "فیلسوفیا" (philosophia) است. "فیلسوفیا" از دو کلمه "فیلو" و "سوفیا" است. فیلو (دوستدار) و سوفیا (دانایی) ترکیب یافته است. به این ترتیب فلسفه یعنی دوستداری دانایی. این واژه تقریباً دقیق و راهبر به معنا است زیرا هم خواستگاه و هم مقصد فلسفه را روشن می‌سازد. یعنی: خواستگاه فلسفه عشق و دوست داشتن. مقصد فلسفه دانش و معرفت است. فلسفه یا شناخت فلسفی، محصول تفکر و اندیشیدن یا به قولی محصول فلسفیدن است. فلسفیدن حالتی است که در آن تمام نیروی معنوی انسان برای شناختن متمرکز می‌شود و رنگ ممتاز آن توجه به شناسایی است که فلسفه محصول این حالت است. به عبارت دیگر فلسفه عبارت است از بررسی و شناخت تحلیلی و انتقادی مسائل اساسی زندگی انسان به صورت یک کل یا بخشی از آن در ارتباط با کل است.

از اواسط دهه 1960 موج گسترده ای از مطالعات علمی در رشته تربت بدنی به وجود آمد که سبب ارتقاع جایگاه علمی آن به عنوان یک علم شد.

### تعریف اصول

اصول در بیان لغوی جمع اصل و به معنای ریشه و پایه است. اصول به عنوان «حقایق یا مفاهیمی که بر پایه واقعیات بنیان شده و به عنوان راهنما جهت اجرا، انتخاب مورد استفاده قرار می‌گیرد» هم تعریف می‌شود. مثال: در حوزه یادگیری حرکتی، متخصصان برای یادگیری مهارتهای حرکتی سه مرحله: شناختی - کلامی، حرکتی و خودکاری ذکر می‌کنند.

### تعریف و ریشه مبانی

کلمه مبانی جمع مکسر مبنا و به مفهوم بناها، بنیانها، شالودهها و ساختارها است. در واقع مبانی هر پدیده یا علم متضمن پایهها، چهارچوب، اسکلت و ساختار اصلی آن پدیده یا علم است. تربیت بدنی نیز از این قاعده مستثنی نیست. مبانی

تربیت بدنی عبارت است از «بررسی اصول و شالوده‌هایی که از منابع دینی، علمی و فلسفی در تربیت بدنی استفاده می‌شود.» به عبارت دیگر «آن بخش از قواعد اجرا و ضوابط تربیت بدنی را که باید از منابع دینی، علمی (زیستی - انسانی) و فلسفی پایه‌ریزی و در امر تربیت نیز استفاده شود، مبانی تربیت بدنی گویند.»

## تعریف اصطلاحات کلی

### حرکت movement

ویژگی رفتاری یک اندام خاص (حرکتی) یا ترکیبی از اندام‌ها. به عبارت دیگر به اجزاء مهارت حرکت می‌گویند.

### عمل action

پاسخ هدفداری است که از حرکت یا حرکات بدن تشکیل شده است (مترادف مهارت)

### مهارت Skill

مجموعه حرکات هدفدار هستند.

## روند ظهور حرکت و جنبش در طول حیات آدمی

- حرکات بازتابی
- حرکات بنیادی
- توانایی‌های ادراکی - حرکتی
- توانایی‌های جسمانی
- حرکات مهارتی skill movement

## تعریف بازی Play

شروع بازی را می‌توان به گذشته‌های دور، حتی از بدو پیدایش انسان نسبت داد در حقیقت بازی جزئی از زندگی انسان از بدو تولد تا زمان مرگ بوده و در کل تاریخچه هر گونه فعالیت جسمی یا ذهنی هدفدار که در اوقات فراغت یا اشتغال و در جهت کسب لذت، آرام بخش جسم یا ذهن بازیگر و اقتناع نیازهای آنی یا دراز مدت فرد یا گروه، چه به صورت انفرادی یا گروهی انجام گیرد، بازی نامیده می‌شود. کودکان بوسیله بازی چیزهایی را می‌آموزند که هیچ کس قادر نیست آن چیزها را از طریق دیگر به آنها بیاموزد. کودک واقعیت‌های جهان خارج از ذهن را از طریق بازی می‌آموزد.

### بازی از نظر اسپنسر

بازی را وسیله‌ای برای مصرف انرژی‌های انباشته و اضافی می‌داند که همین نظر منجر به این اعتقاد در عده‌ای از روانشناسان اجتماعی گردید که وجود جنگ و خونریزی در واقع به جهت مصرف همین انرژی‌های اضافی مصرف نشده بشر می‌باشد

متخصصین تربیت بدنی و علوم ورزشی غالباً با این تعریف کلی موافق اند که : بازی فعالیتی است غریزی و نشاط آور که مطابق است با مراحل رشد انسان. بازی صورت تغییر شکل یافته مسائل واقعی است که فرد با توجه به علاقه خود آن را سازمان داده است و دارای شرایط زیر است :

- 1- معیار بازی، داشتن مقاصد وهمی و خیالی است
- 2- بازی به طور آزادانه از طرف فرد انتخاب می شود
- 3- بازی باید «لذت بخش» باشد
- 4- بازی به طور ذاتی برانگیخته می شود
- 5- بازی برای کودک امری فطری و نیازی طبیعی است
- 6- بازی عامل ضروری و لازم برای رشد و تکامل کودک است .

## ورزش Sport

لغت ورزش از فعل ورزیدن که به معنی عمل کردن ، انجام کار پیاپی می باشد. ورزش در زبان فارسی از نظر لغوی اسم مصدر است. بطور کلی به معنای «ورزیدن» و برزیدن ، یعنی کارکردن، عمل کردن، کوشیدن، و یا به معنی اجرای مرتب تمرین های بدنی به منظور تکمیل قوای جسمانی و روحی استعمال می شود. تعریف ورزش به فعالیت ها یا مهارت های عادی جسمانی ای گفته می شود که بر پایه یک رشته قوانین مورد توافق همگان و با اهداف تفریحی، یا برای مسابقه، نشاط شخصی، دستیابی به ورزیدگی، مهارت جوئی یا آمیزهای از این اهداف انجام می گیرد. معادل کلمه ورزش در زبان انگلیسی sport است که به هر نوع فعالیت بدنی و بازی که منجر به انجام مسابقه و نمایش مهارت بین دو فرد و یا دو گروه شود که ملزم به انجام تمرینهای مداوم و فراگرفتن مهارت در یک حرکت یا رشته ورزشی باشد، اطلاق می شود

## تعریف ورزش از نظر کواکلی

ورزش عبارت است از یک فعالیت رقابتی نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید و یا استفاده از مهارتهای جسمانی پیچیده به وسیله شرکت کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می شوند. شرایطی که یک فعالیت بدنی را در ردیف فعالیت های ورزشی قرار می دهد. فعالیت باید شامل مهارت جسمانی، شهامت و نیروی جسمانی باشد. فعالیت باید سازمان یافته و دارای ماهیت رقابتی باشد. شرکت کنندگان در آن فعالیت، باید از بعد درونی و بیرونی به وسیله پاداشهای درونی و بیرونی برانگیخته شوند .

## تقسیم بندی انواع ورزش

1. ملاک تقسیم بندی بر حسب ابزار مورد استفاده در ورزش - مانند ورزشهای بدون وسیله چون کشتی و دو، و ورزشهای با وسیله مثل والیبال، تنیس و ...

2. تقسیم‌بندی از نظر چگونگی رابطه در روند فعالیت ورزشی ملاک ورزشی را به سه نوع مبارزه‌ای، میدانی، طبیعی و مکانیکی دسته‌بندی می‌کند.

3. تقسیم‌بندی بر حسب زمان و منابع انرژی مورد استفاده - این نوع تقسیم‌بندی، ورزشها را در انواع استقامتی و سرعتی، هوازی و بی‌هوازی دسته‌بندی می‌کند.

4. تقسیم‌بندی با نگرش روان‌شناسی - ورزشی - این جدول‌بندی از نظر نقش فعالیت‌های تربیت‌بدنی در دبستانها و دبیرستانها و اثرات تربیتی که بر روی روند تکامل شخصیت فرد و جامعه دارد مورد توجه قرار می‌گیرد. مانند فعالیت‌هایی که موجب تسلط بر طبیعت می‌شود (کوهنوردی)، موجب برتری جامعه و مصونیت بخشیدن آن می‌شود (تیراندازی)، فعالیت‌هایی که موجب پیشرفت و هماهنگی عصبی - عضلانی می‌شود.

تقسیم‌بندی از نظر واکنش‌های رفتاری و عوامل مؤثر بر آن - این نوع دسته‌بندی براساس چگونگی محرکی که در مقابل ورزشکار وجود دارد، به وجود آمده است. مانند ورزش‌هایی که مهارت‌های تشکیل دهنده آن از نوع مهارت‌های بسته است (پرش طول و ارتفاع و وزنه‌برداری) یا از نوع مهارت‌های باز است (فوتبال، والیبال)

### مفهوم تربیت‌بدنی Physical Education

کلمه تربیت در زبان فارسی به معنی پروردن، پروراندن و پرورش می‌باشد. و فرایند مداوم یادگیری است که در سراسر زندگی ادامه دارد. اصطلاح تربیت بدنی، مرکب از دو کلمه تربیت + بدن است که فرایندی آموزشی - تربیتی است که هدفش بهبود و رشد همه جانبه انسان از طریق فعالیت‌های جسمانی می‌باشد. تربیت بدنی فرایند مستمر یادگیری و تکامل کلی در طول زندگی است در زمینه‌هایی مانند پالایش مهارت‌های حرکتی، توسعه و نگهداری آمادگی جسمانی به منظور کسب سلامتی و بهبود عملکرد است. هدف غائی تربیت بدنی رسیدن به عالیترین کمالات انسانی و الهی است.

تربیت بدنی از طریق برنامه‌های هدفمند فعالیت جسمانی، در رشد همه جانبه شخص مشارکت می‌کند و بر یک چیز تأکید می‌کند و آن حرکت انسان یا به طور کلی فعالیت جسمانی است. تربیت بدنی بخش مهمی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکات مبتنی بر اصول علمی، جریان رشد و تکامل را در همه ابعاد وجود انسان (جسمانی، روانی و اخلاقی) تسهیل و هماهنگ نموده و به رشد و شکوفایی استعداد‌های فرد کمک می‌کند. به عبارت دیگر، تربیت بدنی یک سلسله فعالیت‌ها و حرکت‌های بدنی منظم و حساب شده به منظور رشد و تربیت استعداد‌های جسمانی، حرکتی، فکری، اجتماعی و اخلاقی می‌باشد. تربیت بدنی شامل:

- اکتساب و پالایش مهارت‌های حرکتی
- رشد و نگهداری آمادگی جسمانی برای سلامتی و زندگی بهتر
- اکتساب دانش در باره فعالیت‌های جسمانی
- پرورش نگرش مثبت در راستای کمک به یادگیری در طول عمر و شرکت در سراسر زندگی

## مبانی تربیت بدنی

مجموعه دانش مشتمل بر واحد های رسمی آموزشی بدون صرف نظر از اختلاف نظرها، زیر مجموعه های متعارف تربیت بدنی یا مبانی تربیت بدنی را تشکیل می دهد که عبارتند از:

**روان شناسی ورزشی:** از یافته های روان شناسی و انسان شناسی برای مطالعه رفتار ورزشی استفاده می کند. روان شناسی ورزش به رشد جامع فرد، یادگیری حرکتی و اجرا توجه دارد و روان شناسان ورزش عوامل روان شناختی مؤثر بر یادگیری، اجرا و مهارت های حرکتی را بررسی می کنند.

**جامعه شناسی ورزشی:** عبارت از بررسی نقش ورزش در جامعه است. جامعه شناسان ورزشی آثار متقابل ورزش و نظام های تربیتی، سیاسی، اقتصادی و رسانه های گروهی و ارتباط جمعی را مورد بررسی قرار می دهند.

**تعلیم و تربیت:** عبارت است از بررسی و مطالعه روش آموزش و تعلیم و تربیت ورزش که به بررسی دوره تحصیلات، آموزش تربیت معلم، ارزیابی، مدیریت و سازمان دهی در تربیت بدنی و ورزش می پردازد.

**مبانی و فلسفه تربیت بدنی و ورزش:** با تجزیه و تحلیل، نقد و بررسی مسائل و ارزیابی عقاید، باورها و ارزش های ورزشکاران و تربیت بدنی سروکار دارد.

**یادگیری حرکتی:** به عوامل مؤثر بر کسب و اجرای مهارت های حرکتی توجه دارد. شناخت مراحل یادگیری و روش تسهیل یادگیری از مسائل مورد علاقه متخصصان یادگیری حرکتی است.

**رشد و تکامل حرکتی:** به بررسی عوامل مؤثر بر تکامل قابلیت های حرکتی پایه می پردازد. متخصصان تکامل حرکتی تأثیر متقابل عوامل ژنتیکی و محیطی بر قابلیت اجرای مهارت های حرکتی را به روش طولی و عرضی بررسی می کنند.

**فیزیولوژی ورزشی:** یا فیزیولوژی کاربردی، اثر تمرینات و موقعیت کاری بر بدن انسان را مورد مطالعه قرار می دهد. فیزیولوژیست ها در ورزش ظرفیت هوازی، خستگی و پاسخ های فیزیولوژیکی ورزشکار به برنامه های مختلف را بررسی می کنند.

**طب ورزشی:** عبارت است از رابطه طبی بین فعالیت جسمانی و بدن. طب ورزشی اثر فعالیت جسمانی بر بدن و عوامل مؤثر بر اجرا را مورد مطالعه علمی قرار می دهد. این نوع طب، تأثیر محیط، داروها و رشد فعالیت های جسمانی را بررسی می کند و با پیشگیری از آسیب، درمان و بازپروری در ارتباط است.

**بیومکانیک ورزشی:** عبارت است از مطالعه نیروهای مؤثر بر بدن انسان و تأثیر این نیروها. بیومکانیک به بررسی علمی حرکات، سیستم عضلانی اسکلتی، کاربرد قوانین فیزیک در حرکت انسان و جابجایی ابزار ورزشی و تجزیه و تحلیل مکانیکی فعالیت می پردازد.

**تربیت بدنی تطبیقی:** تواناییها و محدودیتهای افراد دارای نیازهای ویژه و معلول را مورد بررسی قرار می دهد، همچنین به طراحی برنامه های مناسب برای این دسته از افراد که قادر به انجام فعالیت، همسان افراد عادی نیستند می پردازد.

از آنجا تربیت بدنی به عنوان علم حرکت یا امروزه بعنوان علم ورزش به صورت رسمی در مراکز آموزشی تدریس می شود و اهداف آموزشی، پرورشی و تربیتی متنوعی دارد. همچنین تربیت بدنی و ورزش با انسان سروکار دارد بنابراین شناخت انسان ضروری و مهم است. بدون شناسایی صحیح و کامل انسان، دستیابی به اهداف واقعی و حقیقی تربیت بدنی مقدور نخواهد بود.

## شناخت انسان

رسول اکرم (ص) در خصوص ضرورت شناخت انسان می فرماید: « من عرف نفسه فقد عرف ربه »

شناخت انسان از دو طریق میسر است:

شناخت انسان از طریق انسان (علم)

از طریق خالق انسان (وحی).

شناخت به دلیل رسیدن شناخت خالق و اصلاح خود، لازم است. لذا علم تربیت بدنی قبل از هر چیز باید از انسان و اهداف وی شناخت پیدا نماید. در قلمرو زیست شناختی انسان موفق بوده ایم اما در شناخت نهایی او راه طولانی وجود دارد. جهت شناخت بهتر باید به دامن وحی پناه برد چون علوم یک سونگری دارند. در جهان بینی اسلامی انسان از کرامت مخصوصی برخوردار است. بنابر این متخصصین تربیت بدنی هم در وهله اول باید انسان و ابعاد وی و خود و ویژگی های خود را بشناسد.

## تعریف انسان

انسان واژه ای عربی است مشتق از اُنس با الف و نون زاید به معنای خو گرفتن و شاید منظور از آن معنای صفت فاعلی یعنی خوگیرنده باشد. معنای آن آدم است که در فارسی با پسوند زاده آدمیزاده گفته می شود. ترجمه فارسی آن مردم است که البته در استعمال کنونی فارسی غالباً به معنای اسم جمع به کار می رود.

ارسطو در تعریف انسان می گوید: انسان، حیوانی است ناطق و فقط جنبه نطق انسان است که باعث جدایی از موجودات دیگر است.

سیبویه درباره تعریف انسان می نویسد که: «تعریف انسان به حیوان ناطق، قدیمترین تعاریف است. مقصود حیوانی است که دارای نفس درک کننده باشد. در مقابل ناطق، حیوان صامت قرار دارد که دارای نفس درک کننده و شعور نیست و مقصود از نطق، همان قوه درک و تفکر است.

علامه طباطبایی درباره ابعاد آدمی می گوید: انسان دارای دو وجه هست: وجه امری که تدریجی نیست و وجه خلقی که

تدریجی است. وجه امری انسان از عالم قدس و طهارت است. وجه خلقی او دارای ابعاد جسمانی و آثار آن می باشد.

ابن سینا می گوید: «انسان با وجود جاندار بودنش، سخنگو هست» و زمانی که از معانی سازنده انسان سخن دارد، می نویسد:

«مثال این انسان چنین است که نیازمند به این است که جوهر باشد و در طول، عرض و عمقی که برای او فرض می‌کنند، امتداد ابعاد داشته باشد و با این همه دارای نفس باشد و نفس او نیز چنین باشد که غذا بخورد، حس کند و به اراده حرکت کند و پس از همه اینها چنان باشد که سزاوار دریافت معقولات و فراگرفتن صناعات و یاد دادن آنها باشد و هر زمان که همه اینها به هم پیوست، از مجموع آنها ذات واحدی حاصل می‌شود که عبارت است از ذات انسان. قرآن، انسان را هم مدح و ستایش کرده و هم مذمت و نکوهش نموده است، عالی‌ترین مدح‌ها و بزرگترین مذمت‌های قرآن درباره انسان است.

### رابطه متقابل روح و بدن

انسان آمیخته و ترکیبی از دو جوهر بدن و روح است. کنش و واکنش و رابطه متقابل روح و بدن عمیق و دارای ریشه‌ای فلسفی است بدن به مثابه ابزاری صرف تلقی نمی‌شود. بر این اساس، ضمن اینکه موضوع اصلی تعلیم و تربیت روح است، سهم مهم بدن در چگونگی تربیت و قهرآ تربیت جسمانی و بدنی نیز باید مورد توجه قرار گیرد. یعنی بدن وابستگی حقیقی که با روح دارد منجر به این برداشت می‌شود که روح و بدن هر دو یک حقیقت هستند که با هم رابطه دو طرفه دارند و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. اعمال انسان، که به وسیله بدن و اعضای آن انجام می‌شود، در ساختن شخصیت انسان سهم بسزایی دارند و این نیز مؤید رابطه متقابل نفس و بدن است.

### بدن

بدن مفهومی است که به مجموعه اندامها، بافتها، اعصاب و مغز آدمی و بالاخره به کلیه اعضای مادی انسان اطلاق می‌شود. هر چند که به لحاظ فیزیکی، ماده است ولی در مجموعه وجودی مختلطی به نام انسان به کار رفته، این امتزاج او را از سطح سایر مادیات ارتقا داده است و در واقع قداستی خاص یافته است، که حیات او با حیات انسان و رستاخیز او نیز با رستاخیز انسان همراه است و بدون او انسان به کمال وجودی خود (که پذیرش حق است) نخواهد رسید.

ویژگیهای اصلی انسان عبارت‌اند از:

(الف) علم یا آگاهی انسان

(ب) میل یا گرایش

(ج) اختیار یا آزادی

(د) قدرت یا توانایی

(ه) تحول پذیری شخصیت

### ارزش‌های انسان

1- انسان خلیفه خدا در زمین است.



2- ظرفیت علمی انسان ، بزرگترین ظرفیت هایی است که یک مخلوق ممکن است داشته باشد

3- انسان فطرتی خدا آشنا دارد .

4- در سرشت انسان علاوه بر عناصر مادی که در جماد و گیاه و حیوان وجود دارد ، عنصری ملکوتی و الهی وجود دارد

5- آفرینش انسان ، آفرینشی حساب شده است و تصادفی نیست .

6- انسان شخصیتی مستقل و آزاد دارد ، امانتدار خداست ، رسالت و مسئولیت دارد .

7- او از یک کرامت و شرافت ذاتی برخوردار است .

8- انسان از وجدانی اخلاقی برخوردار است .

9- انسان جز بایاد خدا با چیز دیگر آرام نمی گیرد .

10- نعمت های زمین برای انسان آفریده شده است .

11- انسان را برای این آفرید که تنها خدای خویش را پرستش کند .

## معنی و مفهوم تعلیم و تربیت

برای رسیدن به تعریف تربیت بحث را با توجه به معانی لغوی تربیت و اصطلاحاتی که مترادف آن بکار می روند پی می گیریم. در لغت نامه دهخدا تعلیم یا آموزش به معنی آموختن، آموختن، آگاهانیدن، کسی را چیزی آموختن، آموزانیدن و...آمده است. تربیت یا پرورش ، در لغت نامه دهخدا به معنی پروراندن، پروردن آورده شده است. در نهایت تعلیم و تربیت به معنای پروردن و آموختن است.

بنابراین آنچه از واژه تربیت استنباط می شود این است که: تربیت شامل ایجاد یا فعلیت بخشیدن هر نوع کمالی در انسان می شود که مطلوبیت و ارزش داشته باشد. این کمال : گاهی جنبه شناختی دارد که به دانش، شناخت و آگاهی انسان مربوط می شود . گاهی نیز جنبه کنشی یا حرکتی دارد که به رفتارها و اعمال عینی انسان که اغلب دارای مظاهر جسمانی هستند مربوط می شود. و بالاخره گاهی جنبه گرایشی یا عاطفی دارد که با نگرش، اعتقاد، ایمان و علائق، احساسات انسان مرتبط است.

در زبان فارسی، هر دو کلمات تعلیم و تربیت هم در مورد انسان و هم در مورد حیوان بکار می روند و تربیت حتی درباره گیاهان نیز کاربرد دارد. اما کلمه در مورد انسان دارای کاربرد عمیقتر و وسیعتری است. در مفهوم لغوی به کار بردن کلمه تربیت از پرورش عضلات بدن تا کمالات معنوی را شامل می شود.

تعلیم به معنای آموزش و یاد دادن مطلبی است به دیگری . اما تربیت به معنای سازندگی و پرورش شخصیت می باشد . با تربیت می توان افراد را بر اساس اهداف ساخت و در نتیجه اجتماع را دگرگون کرد . تربیت باید با برنامه ی دقیق و حساب شده انجام گیرد تا موفقیت آمیز بوده و نتیجه بخش باشد . در تربیت پند و اندرز تنها کافی نیست بلکه باید کلیه اوضاع و شرایط به شکل درس فراهم شود تا نتیجه ی مطلوب ببار آید . در تربیت چند چیز ضرورت دارد :

- مربی باید فرد مورد تربیت را بشناسد و از ویژگی ها و رموز آفرینش جسمانی و نفسانی او آگاه باشد
- برای تربیت هدفی داشته باشد یعنی در نظر بگیرد که چگونه انسانی را می خواهد بسازد
- برنامه داشته باشد یعنی بداند برای پرورش شخصیت فرد چه اوضاع و شرایطی ضرورت دارد و همه ی آنها را فراهم سازد و بطور دقیق بکار بندد. در چنین صورت می توان در انتظار نتیجه بود.

بهترین زمان برای تربیت دوران کودکی است که کودک هنوز کاملاً شکل نگرفته و برای هرگونه تربیت آمادگی دارد و مسئولیت این امر حساس و مهم در مرتبه اول به عهده ی پدران و مادران نهاده شده است. اما تربیت کار سهل و ساده ای نیست بلکه فن بسیار ظریف و حساسی است که کاردانی و اطلاعات کافی و تجربه و بردباری و قاطعیت لازم دارد. مسأله ی تربیت در کشورهای پیشرفته شرقی و غربی از اهمیت بسزایی برخوردار است. تحقیقات فراوانی به عمل آمده و کتاب های سودمندی نوشته شده است و متخصصان زیادی دارد.

تربیت انسان را نه فقط از دیدگاه جسمانی و زندگی دنیوی باید مورد توجه قرار داد بلکه به سعادت فردی و زندگی اخروی وی نیز باید توجه کرد. تا تربیت کودک بزرگ شد بتواند به درستی زندگی کند و از روابط اجتماعی و عاطفی خوب برخوردار گردد. در این راستا برنامه و آموزش ارزش های اخلاقی و معنوی می تواند بسیار کمک کننده باشد. هرچند ارائه الگوهای رفتاری هم نیروی جسمانی و هم ابعاد روانی، عاطفی و اجتماعی کودک را باید تا وقتی بسیار موثرتر است پرورش داد. بعضی تعلیم و تربیت را به عنوان یک فرآیند ی معین می دانند که در اثر مطالعه (بررسی) و آموزش فراهم می آید. عده ای نیز تربیت را مجموعه ی تجاربی قلمداد می کنند که فرد را در فهم تجارب جدید کمک می کند و برخی هم آن را رشد و سازگاری معنی کرده اند. جان دیویی مربی ای که تأثیر عمیقی بر تعلیم و تربیت گذاشته این مقوله را بازسازی وقایع و رخدادهای زندگی برای معنی دار شدن وقایع و حوادث جدید می داند. بعلاوه در نتیجه ی تعلیم و تربیت افراد تجارب آینده را بهتر هدایت و تنظیم می کنند.

بطور خلاصه دیدگاه دیویی در تعلیم و تربیت در چند کلمه قابل تعریف است، شخص بر اساس تجارب پیشین فکر می کند و نهایتاً تربیت فرد عبارت است از تمام اعمال از بدو تولد تا لحظه ی مرگ. تعلیم و تربیت یک پدیده ی عملی (انجام دادنی) است، فرد با عمل یاد می گیرد و در کلاس درس، کتابخانه، زمین بازی، ورزشگاه، مسافرت و خانه به وقوع می پیوندد و محدود به کلاس درس نیست بلکه هر جا که افراد جمعی را تشکیل می دهند تربیت تحقق خواهد یافت در اینجا سؤالی پیش می آید، چه تجاربی به زندگی شاد و پر بار منجر خواهد شد؟ و جواب به ارزش عملی تجارب در زندگی روزمره بستگی دارد. تجارب با ارزش فرد را قادر خواهد ساخت هدفدار، جالب و جدی زندگی کند. امروزه تعلیم و تربیت به معنی پرورش فرد به عنوان یک موجود هدفدار، مستقل و خود فرمان است. برای اینکه قشر جوان برای نیل به چنین هدفی مهیا گردند باید موارد زیر را درک کنند:

1- فطرت خویش و دیگران و ظرفیت ادامه خود تکاملی و ارتباط با دیگران

2- درک مظاهر اجتماعی، مهارت و ارزشهای ضروری برای شرکت مؤثر در فعالیتهای

3- درک میراث های فرهنگی و توانایی ارزیابی آنها

4- درک نقش ارتباط و مهارت در برقراری ارتباط ، شناخت جهان مادی و توانایی سازگاری با آن

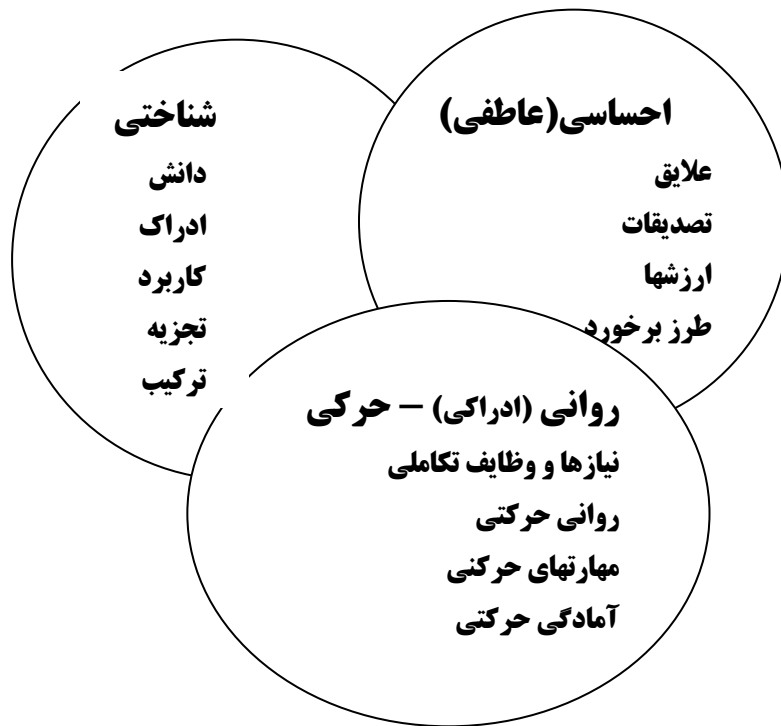
5- شناخت نقش جلوه های زیبا شناسی در زندگی انسان و ظرفیت بیان و اظهار احساسات خود از طریق این جلوه ها .

### نقش تعلیم و تربیت در جامعه معاصر

نقش تعلیم و تربیت به طور عام و تربیت بدنی به طور خاص در معرض تغییر دائمی است . تعلیم و تربیت در توسعه ، پیشرفت و دوام فرهنگی ملی مؤثر است ، مؤسسات تربیتی در توسعه تکامل منابع و استعداد های انسانی جامعه نقش اصلی را دارند . مدارس ، دانشگاهها و دانشکده ها مؤثرترین و قدرتمندترین پایگاههای اجتماعی برای نیل به مهارتهای عقلانی ، معرفت ، فهم و شناخت لازم برای تصمیم گیری خردمندانه اند . این مؤسسات بطور مستقیم و غیر مستقیم عامل عمده ی پیشرفتهای اجتماعی هستند و این پیشرفتها با معرفت هنر تکنولوژی ، شعور اجتماعی و دیگر موارد ضروری برای رشد ملی ارتباط دارد . تعلیم و تربیت باید نیازها و خواسته های اجتماعی را بر آورد . در دهه ی کنونی مدارس دولتی و دانشکده ها باید تندرستی و سلامتی دانشجویان را در جریان تلاش برای یک زندگی شاد و پربار ، شکوفا کننده ی استعداد مورد توجه قرار دهند . تربیت بدنی به عنوان جلوه ای از فرآیند کلی تعلیم و تربیت در برآورده شدن این اهداف انسان را یاری می کند . این قلمرو مقوله ای است که با زنجیره ای از جاذبه ها و تأثیرات ، ایده ها را به واقعیت تبدیل کرده است به عملکرد صحیح اجتماعی کمک می کند . تربیت بدنی یعنی تلاش مستمر برای اعتلا ، بنابراین این رشته می تواند به عنوان یک نیروی پویا و رو به رشد در تعلیم و تربیت مطرح می شود .

### قلمروهای تعلیم و تربیت

تعلیم و تربیت در سه حوزه یادگیری شناختی ، احساسی (عاطفی) و روانی حرکتی اتفاق می افتد حوزه شناختی قابلیت های عقلانی و خوشی مرکب از معرفت ، شکل گیری ایده ها و مفاهیم قدرت حل مسأله تجزیه و تحلیل و ارزیابی اطلاعات را دربر می گیرد . قلمرو احساس و عاطفی بر تکامل علایق ، نظرات ، رفتارها و ارزشهای متمرکز است و حوزه روانی حرکتی تکامل و توسعه آمادگی جسمانی و کسب مهارتهای حرکتی و هماهنگی عصبی عضلانی را شامل می شود . این حوزه ها در ارتباط متقابل با یکدیگر هستند برای اینکه فعالیت ها متناسب با نیاز افراد باشد . مریبان باید هنگام طراحی این حوزه ها را مورد توجه قرار دهند شکل زیر ارتباط متقابل این حوزه ها را نشان می دهد .



ارتباط حوزه های شناختی ، عاطفی و روانی (ادراکی) - حرکتی و رابطه آنها با نیازها و وظایف تکاملی

## تربیت بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیت

از اهداف اولیه تعلیم و تربیت پرورش فرد به عنوان یک انسان هدفدار و مستقل و خودکردان است تربیت بدنی با تأکیدی که بر پرورش جسمی ذهنی هیجانی و برآزندگی اجتماعی دارد در صورت آموزش صحیح و اصولی نقش شایان توجهی را در فرآیند تعلیم و تربیت ایفا خواهد کرد امروزه مسئولیت خطیر بر دوش آنانی است که اوقات بیشتری را با جوانان سپری می کنند اینان اگر تجارب عرضه شده زندگی جوانان را رضایت بخش موفق و پربار سازنده تعلیم و تربیت به سر منزل مقصود خواهد رسید برای تشریح کامل نقش تربیت بدنی در فرآیند تعلیم و تربیت باید قدرت تربیت بدنی را در سه حوزه تربیتی (شناختی احساسی و روانی حرکتی) مورد بحث قرار گیرد .

### حوزه شناختی

هدف از تکامل شناخت توسعه معرفت و بالابردن فهم و ادراک است تربیت بدنی به طرق مختلف در این روند تکاملی مؤثر است این راه ها عبارتند از: 1- تربیت بدنی در موفقیت تحصیلی و فرهنگی مؤثر است: تحقیقات بیانگر این مطلب است که تربیت بدنی گاهی اوقات موجب موفقیت تحصیلی است یا فقه های تحقیقاتی حاکی از ارتباط مثبت و معنی دار تربیت بدنی با توسعه و تکامل عقلانی جسمی و هیجانی است . هورمون شناسی تغییرات ذهنی به تبع از تغییرات شیمیایی بدن را ثابت کرده است . زیست شناسی بین سلول و تجارب یادگیری رابطه برقرار کرده و روانشناسی به این حقیقت اشاره می کند که یادگیریهای اولیه کودک واقعی اند و بوسیله حس حرکتی صورت می گیرد . همان اندازه که تدریس

انگلیسی برای ارتباط دانش آموز با دیگران و تدریس تاریخ جهت شناخت میراث فرهنگی و آموزش ریاضیات برای درک تکنولوژی جامعه مهم است. تعلیم بدنی دانش آموزان نیز برای عمل و رفتار مؤثر به عنوان یک انسان از اهمیت برخوردار است. 2- فعالیت حرکتی با جریان فکری پویا و متعالی در ارتباط است: ژان بیازنه دانشمند و فیزیولوژیست سوئسی یادگیری اولیه کودک را یادگیری حرکتی می داند و بکارگیری عصبی عضلانی و به دنبال آن حرکاتی چون (دیدن و رسیدن) که زیربنای یادگیری های بعدی هستند مطالعات تحقیقی زیادی، یادگیری های نخستین کودک را در اثر تقابل جسمی او با محیط اجتماعی می دانند. فعالیت جسمی تجاربی را برای شناخت و شکل گیری معنی دار مفاهیمی چون اندازه، شکل، جهت و سایر ویژگی ها بوجود می آورند. علاوه بر فعالیت جسمی کودک به احساس و علائق جدید دست می یابد و کنجکاوی های پیشین خود را ارضا می کند.

3- تربیت بدنی موجب شناخت تمرین و ورزش تندرستی و بیماری است: فرد آموزش دیده شناخت صحیحی از حقایق تمرین تندرستی و بیماری خواهد داشت تا حدود زیادی موفقیت فردی در گرو سلامتی است. میزان تندرستی و آمادگی جسمانی تعیین کننده میزان موفقیت در فعالیت بخشیدن به استعدادهای خود است. تربیت بدنی از طریق آموزش خصوصیات جسمانی حرکت اهمیت تغذیه فعالیت های جسمانی استراحت خوات مضرات داروهای خطرناک مقابله و مراقبت از امراض و خلق فرصت های مناسب برای ورزش در فضای آزاد تحریک و تشویق برای شکل گیری عادات و رفتار سالم تأکید بر شاخص های ایمنی برای پیشگیری از تصادفات تحکیم خدمات بهداشتی گوناگون به این شناخت کمک می کند. افراد آموزش دیده و تربیت شده درباره اعمال سالم تمرین مورد نیاز و کافی استراحت و خواب نوع غذای مناسب از دانش کامل برخوردارند. آنان به فعالیت های مبادرت می ورزند که سلامت ذهنی و جسمی را در پی دارد و ضرورت برخوردار بودن هموعان از فرصت کافی برای حفظ و بهبود سلامت را نیز درمی یابند. فرد تربیت یافته باید بداند تندرستی محصولی است که به تناسب اشتراک با سایر هموعان رشد می یابد و رعایت بهداشت از وظایف روزمره است.

4- تربیت بدنی موجب شناخت بدن انسان است: افراد باید درباره بدن خود و ساختار بیولوژیکی آن مطالبی را بدانند. تربیت بدنی موجب آگاهی از سیستم های مختلف ارگانیکی اعمال و شیوه بهینه محافظت از این سیستم ها می گردد. همچنین در تربیت بدنی شناخت نتایج بلند مدت و کوتاه مدت فعالیت ها و ارتباط فعالیت جسمانی با ساختار و عملکرد بدن مورد توجه است. چنین آگاهی و معرفتی، باروری فرآیند های عقلانی را در پی دارد و در تربیت عمومی افراد نقش مؤثری دارد.

5- تربیت بدنی روشنگر نقش فعالیت جسمانی و ورزش در فرهنگ ملل است: تربیت بدنی و ورزش در فرهنگ جامعه و ملل جهان جایگاهی خاص دارد. سیاست کشورها، سیستم های حکومتی، اقتصاد و فرآیندهای تربیتی از این مقوله تأثیر می پذیرند. این قلمرو در روزنامه ها مجلات رادیو تلویزیون بشدت مورد توجه است. در حدود هزاران جلد کتاب در زمینه آمادگی جسمانی و سایر رشته های ورزشی در نگاشته شده است. به این ترتیب فعالیت بدنی و ورزش بخش مهمی از میراث فرهنگی ملل است نه تنها از جنبه زیست شناختی بلکه از دیدگاه جامعه شناسی و روانشناسی نیز باید مورد تجزیه

تحلیل قرار گیرد. البته در علوم ورزشی شاخه ای نیز در زمینه قوانین مقایسه های ایمنی اصطلاحات وسایل بازی وجود دارد.

6- تربیت بدنی و ورزش به مصرت معقول و استفاده مطلوب از خدمات و تسهیلات کمک می کند: فرد تربیت شده کالا و خدمات را با روشن بینی خریداری می کند و از ارزش و مزایای آن با خبر است و در هدایت هزینه ها از استانداردهای مورد نظر پیروی کرده در ارضای علایق شخصی شیوه های معقول و مقتضی را دنبال می کند فواید و مزایای جسمانی کالاها و خدمات، کودکان و بزرگسالان را از ارزش نسبی این عوامل مؤثر بر سلامتی و آمادگی جسمانی آگاه می سازد. البته کالاها و لوازم مرتبط با تندرستی با کیفیت پایین نیز در بازار یافت می شوند مثلاً گاهی آگهی روزنامه ها حاکی از این است که استفاده از نوع خاصی از حبوبات به پیروزی در رقابتها منجر می شود و یا برای تناسب جسمانی از سالن خاص و مکان لاغری (سالنی برای کم کردن وزن) مخصوص دیدن کنید از خمیردندان مخصوصی استفاده کنید. آگهی های تبلیغاتی در مورد لوازم بهداشتی و تندرستی در روزنامه ها، پیشخوان درآگ استورها و مغازه های مختلف در سرتاسر کشور به چشم می خورند و رادیو و تلویزیون و فیلم ها و پوسترها و تابلوهای تبلیغاتی نیز در این امر دخالت دارند بعضی از این فراورده ها به منظور سودجویی از مردم است و شاید در اغلب موارد بهزیستی مردم در نظر نباشد مریبان تربیت بدنی با توجه به ماهیت و رساله حرفة خود در زمینه های تندرستی و در آگاهی دادن به دانش آموزان و بزرگسالان به چنین مواردی می توانند نقش برجسته ای ایفا کنند.

### قلمرو احساسی عاطفی

در این قلمرو علایق نظرات و رفتار، احساسات و ارزش ها مدنظر هستند در این قلمرو برسیستم ارزشی و فلسفه ای که پایه و اساس بلوغ و تکامل فرد است تأکید می شود. موارد تأثیر تربیت بدنی در این قلمرو عبارتند از: 1- تربیت بدنی به خود شکفتگی و عزت نفس و واکنش سالم و اصولی در مقابل فعالیت جسمانی کمک می کند: با طرح ریزی و هدایت اصولی یک برنامه تربیت بدنی به اهدافی نظیر شناخت قابلیت فعالیت در تنش زدائی آگاهی از توانایی جسمی بهبود خودانگاری می توان دست یافت.

2- تربیت بدنی موجب باور و تصدیق زیبایی است: فرد تربیت یافته حس زیباشناسی خود را توسعه می دهد از اوایل کودکی مبانی زیباشناسی و زیبا دوستی تحکیم می یابد. بناها چشم اندازها نقاشی موسیقی درختان رودخانه ها، حیوانات آهنگ زیبایی را در گوش جان انسان می نوازند تربیت بدنی مملو از زیبایی است و این دارایی را با سخاوت تمام به انسان ارزانی می دارد. بدن انسان در صورت تکامل و پرورش از زیبایی های نمایان خلقت است یونانیان باستان بر زیبایی جسم تأکید داشتند و در تمرینات روزانه زیبایی های خود را به نمایش می گذاشتند. تربیت بدنی یکی از عوامل این زیبایی است همچنین زیبایی حرکتی از طریق فعالیت جسمی توسعه می یابد. برداشتن شیئی از زمین هم می تواند توأم با مهارت هماهنگی و زیبایی باشد و هم بصورت خشن و ناشیانه پاس کاری در فوتبال، شوت در بسکتبال، پرش ارتفاع، شیرجه با

دو ونیم وارو و یا نمایش یک حرکت ریتمیک پیچیده آمیزه ای از زیبایی هماهنگی توازن و روانی حرکت است اینها زیبایی های عملی هستند هر کسی که اجرای زیبای قهرمانان را در رشته های مختلف ورزشی مشاهده کند معنی و مفهوم زیبایی اجرا را درک خواهد کرد این زیبایی تنها از تمرین و کمال برمی خیزد.

3- تربیت بدنی در جهت دادن زندگی به سوی اهداف ارزشمند سهیم است : فرد تربیت یافته باید هوشیارانه زندگی را در جهت صحیح هدایت کند شیوه زندگی پیروی از عقاید مذهبی و پایندی به اصول اخلاقی پیگیری استاندارد ارزشها از مسئولیت هایی است که بر دوش هر کس سنگینی می کند این از ویژگی های زندگی مبتنی بر آزادی است . هر کسی باید فلسفه زندگی خود را توسعه بخشد طرز رفتار با هموعان شیوه احساس مسئولیت اهداف موردنظر تیم حکومتی از این فلسفه تأثیر می پذیرد در نتیجه تحکیم اصول فلسفی شخصی افراد شأن و جایگاه خود را نیز تعیین می کند . تربیت بدنی به فرمول بندی فلسفه زندگی شخصی کمک می کند تشخیص خوب از بد رقابت برای اهداف ارزشمند درک ارزشهای ظاهری و باطنی شناخت روش های استبدادی و دموکراتیک و تشخیص استانداردهای رفتاری از طریق فعالیت های تربیت بدنی میسر می گردد.

کودکان و نوجوانان مقلدین خوبی هستند و عقاید اعمال و رفتار معلم و مربی بشدت در اعمال و کردار آنها منعکس می شود .

4- برنامه های تربیت بدنی دارای اهداف انسان دوستانه است : خود انسان مهمترین و با ارزش ترین عنصر زندگی است بنابراین در طول رفاه او باید مورد توجه باشد در هنگام قانونگذاری نباید از این امر مهم غافل بود طراحی فعالیتها و تنظیم قوانین بازی تویخ دانش آموزان و تمام اقدامات در قلمرو تربیت بدنی به منظور رفاه و برآوردن نیازهای اوست برنامه های تربیت بدنی افراد غیرماهر و ناآزموده و معلول را مورد توجه قرار می دهد و اقدامات لازم و احتیاطی را در مورد اینگونه از افراد به عمل می آورد. برنامه ها در این قلمرو شاگرد مدارند با توجه ویژه به افرادی که علت وجودی برنامه ها هستند در طول برنامه ها این اندیشه که جنبه های انسانی از مهمترین مسائل مورد توجه است امری رایج در بیان دانش آموزان معلمان و مدیران است .

5- برنامه های تربیت بدنی از طریق بازی لذت از تجارت غنی اجتماعی را فراهم می سازد :  
بازیها فرصت تجربه غنی اجتماعی را فراهم می آورد که در تکامل شخصیت سازگاری با شرایط گروهی توسعه استانداردهای رفتاری آفرینش احساس تعلق و تکامل موازین اخلاقی مؤثر است جوانان و کودکان با تجارب اجتماعی از مزایای ارتباط با هموعان در محیط بازی بهره مند می گردند اغلب کودکان و جوانان شهری در محلاتی کثیف و فضاهای پرمخاطره زندگی می کنند جایی که والدین از همسایگان خود بی اطلاعند و محیط نیز هرگز برای کسب تجارب غنی اجتماعی آماده نیست در چنین شرایطی مدرسه تنها مکانی است که فرصت ارتباط و همبستگی را فراهم می آورد و تربیت بدنی ابزاری است که امکان بازی با همدیگر را به آنها می دهد . در طرح ریزی برای کسب تجارب اجتماعی از طریق ریتم های حرکتی ، بازی های ساده و بازی های پیشرفته و سازمان یافته توانایی ها نامحدود است .

جوانان و کودکان ویژگی های رفتاری و خصوصیات جامعه آزاد را در مدرسه یاد می گیرند به دلیل میل به بازی کودک به اطاعت از قوانین مسئولیت پذیری مشارکت در آسایش گروه و احترام به حقوق دیگران با رضایت خاطر تن درمی دهد.

6- برنامه های تربیت بدنی فرصت بازی گروهی را فراهم می آورد : اتحاد و همبستگی زیربنای اهداف فردی و یا گروهی است و در تربیت بدنی همواره بر این اصل تأکید می شود هر یک از اعضای گروه مانند جزئی از یک ماشین عمل می کند ماشین با هماهنگی و سهولت تمام کار می کند و هر یک از اجزای آن سهم خود را در این مجموعه ادا می کند تلاش و کار جمعی نتایجی را به بار می آورد که هر کسی به تنهایی قادر به کسب آنها نیست . تربیت بدنی باید بر ویژگی های رهبری و اطاعت و پیروی تأکید کند هر کسی توانایی کاپیتان شدن در تیم را ندارد و هر کسی از قابلیت رهبری تیمی برخوردار نیست رهبر و اعضای تیم برای نیل به کمال و لذت لارم و ملزوم یکدیگرند.

7- تربیت بدنی تواضع بازی عادلانه حضایل پهلوانی را می آموزد: نسبت رفتار اجتماعی مهمترین خصلت فرد تربیت یافته است . تواضع و ادب از علایم تربیت خانوادگی است و بازی عادلانه حضایل پهلوانی بیانگر اخلاق نیکوی ورزشی در تربیت بدنی و فعالیتها است . از یک طرف خصوصیات والدین و از طرف دیگر ویژگی های مرییان در فعالیتها منعکس می شوند خطای غیرمجاز در بازی و یا سرپیچی از مقررات بازتابی از خصوصیات روانی رهبر تیم است هدف اصلی برنامه تربیت بدنی خلق تجربه ای است که اعضای گروه را در شناخت ارزشهای مؤثر در زندگی پربار یاری می کند .

8- تربیت بدنی دارای اهداف بشر دوستانه است : تربیت بدنی بطور منطقی تجارب بازی آزاد نشانه را به آن حدی از کمال می رساند که جوانان اهمیت و ارزش زندگی جمعی و مشارکت در آسایش عمومی را درک می کند این قلمرو فضای مناسبی است برای توسعه ارزشهای بشر دوستانه و کودکان و جوانان برای کسب تجارب اجتماعی با رنگ ها و نژادها و عقاید مختلف دور هم جمع می شوند و علاقه ذاتی برای فعالیت آزمایشگاهی طبیعی را برای توسعه این ارزشها بوجود می آورد.

### حوزه روانی (ادراکی) حرکتی

در تربیت بدنی حوزه روانی حرکتی با مهارتهای حرکتی در ارتباط است فعالیتهای سازمان یافته در مدارس اساس و مبنای بهینه سازی عملکردهای جسمانی قشر جوان در طور دوران رشد و تکامل است تربیت بدنی به طرق مختلف در حوزه روانی حرکتی مؤثر است این راهها عبارتند از : 1- تربیت بدنی مهارت های حرکتی را در ورزشکاران و تماشاگران بهبود می بخشد : توسعه مهارت های جسمانی در عموم افراد از دیدگاه تعلیم و تربیت هدف با ارزشی است چنانکه اشاره شد ورزشهای تفریحی به دلیل نقش مؤثر آن در طول زندگی مورد توجه بیشتری واقع شده اند شنا، گلف، تنیس، بدمینتون و سایر فعالیت های مشابه در برنامه تربیت بدنی از جایگاه حامی برخوردار گشته اند تربیت بدنی نه تنها مهارتهای حرکتی شرکت کنندگان بلکه علایق و دانش تماشاگران را نیز توسعه می بخشد البته مزایای شرکت در فعالیت های جسمانی به مراتب بالاتر از تماشای آن هاست با این وجود در تماشای بازی های ورزشی اوقات فراغت به سودمندی صرف می



شود و تربیت بدنی با فراهم آوردن دانش و آگاهی در مورد فعالیت های ورزشی متنوع نقش تماشاگران را معنی دار و جالب می نماید .

2- تربیت بدنی به کسب مهارت های استفاده از اوقات فراغت پس از اشتغال ذهنی کمک می کند : بسیاری از فعالیت های جسمانی پس کار روزانه موجب آرامش و تمدد اعصاب می گردند ورزش هایی چون ماهیگیری و سرگرمی هایی چون بادبادک هواکردن موجب گسترش یک مهارت می شود .

3- تربیت بدنی مهارت های اساسی محافظت از محیط زیست را توسعه می دهد : حیات وحش ماهی ها، جنگل ها، آب و خاک و مناظر طبیعی از ذخایر عظیم کشورها هستند این منابع استانداردهای محیط زیست را بالابرده و موجب لذت از زیبایی تفریح و افتخار ملی می شوند تربیت بدنی با اکولوژی در ارتباط است و محافظت از ذخایر طبیعی نظیر حیات وحش ماهی ها، آب و جنگل ها را در نظر دارد و وسایل و راه هایی را که موجب لحظات شیرین در تفریحات و استراحت در کمپها می شود معرفی می کند . اغلب مریدان تربیت بدنی اصول صحیح برپاکردن کمپها محافظت از حیات وحش و پیشگیری از حریق در جنگلها را نیز تدریس می کنند . تربیت بدنی به شیوه های مختلف در تعلیم و تربیت هر فردی مؤثر است و در سه حوزه شناختی احساسی و روانی حرکتی یادگیری را تسهیل می کند ولی در جامعه معاصر نقش تعلیم و تربیتی تربیت بدنی باید با توجه به جنبش اصلاحات تربیتی تفسیر و تشریح شود .

استانداردهای زیستی در آموزش تربیت بدنی باید مورد تأکید قرارگیرد. حذف، کاهش یا لطمه زدن به برنامه های تربیت بدنی مدارس ب اهداف ذکرشده آن تأثیر منفی می گذارد. برنامه های روزانه تربیت بدنی برای رسیدن به اهداف بهداشتی و تندرستی ضروری هستند و تربیت بدنی مدارس زیربنای شرکت منظم در فعالیت های اجتماعی مستمر است این برنامه ها باید مهارت های پایه دانش و همچنین تجارب مثبت و معنی دار و زمینه ساز شرکت مؤثر در فعالیت های جسمانی را آموزش می دهند . آیا تربیت بدنی یک مقوله زیربنایی است ؟ برای پاسخ مثبت مریدان تربیت بدنی باید با ذکر دلیل و با صراحت این قلمرو را به عنوان بخش مکمل برنامه های آموزشی در مؤسسات تربیتی معرفی می کنند .

### نقش اجتماعی و تربیتی تربیت بدنی و ورزش

اهداف تعلیم و تربیت و شیوه ی نیل به این اهداف از عوامل و نیروهای مختلف اجتماعی تأثیر می پذیرد . نیازها ، تمایلات و نیروهای اجتماعی نیز بر نقش اجتماعی و تعلیم و تربیتی تربیت بدنی و ورزش تأثیر می گذارد . جنبش اصلاحات تعلیم و تربیتی ، تمایلی با ارزش در جامعه است . در عصر حاضر ندای این اصلاح طلبی بویژه احیاء و تقویت فرایندهای تعلیم و تربیتی طنین انداخته است . البته ماهیت اصلاحات تربیتی طوری است که ممکن است در هدایت و تولید برنامه های تربیت بدنی مدارس آثار گسترده ای به دنبال داشته باشد . جنبش بهزیستی و جنبش آمادگی جسمانی دو گرایش مهم دیگر در جامعه غربی اند که از مسائل مورد علاقه ی مریدان تربیت بدنی نیز هستند . جنبش بهزیستی بر مسئولیت فردی در جهت نیل به سطح بهینه ای از سلامتی تأکید دارد و جنبش آمادگی جسمانی بیانگر شور و هیجان و علاقه ی شهروندان رده های

مختلف سنی به تمرین و فعالیت جسمانی است. این دو جنبش تأثیر عمیقی در قلمرو تعلیم و تربیت دارند. در این تحقیق نقش تعلیم و تربیت در جامعه و مشارکت تربیت بدنی در فرایندهای تربیتی مورد بحث قرار خواهد گرفت و اثر سه تمایل اجتماعی (اصلاحات تربیتی و جنبش سلامتی و جنبش آمادگی جسمانی) در هدایت برنامه های تربیت بدنی و ورزش بررسی خواهد شد.

**تربیت بدنی نقش مؤثری در اهداف تربیتی زیر دارد:**

\_ وضعیت تحصیلی

\_ تقویت ذهنی

\_ آمادگی جهت یادگیری

\_ بهبود و تسهیل یادگیری

\_ اعتماد به نفس

\_ تقویت روابط شخصی

\_ رفتار مسؤله

\_ استقلال

\_ حرکت ماهرانه

\_ آمادگی جسمانی

\_ زندگی پویا و فعال

\_ استفاده مؤثر از اوقات فراغت

\_ حوزه های وابسته تربیت بدنی

تندرستی (بهداشت)

فرضیه یادگیری مستمر در طول زندگی حاکی از یادگیری در موقعیت های مختلف و خارج از مدرسه است بنابراین فعالیت های غیرآموزشگاهی و برنامه ریزی برای آن ها در تمام رده های سنی ضروری است در گرایش اجتماعی، نهضت خوبی (بهبودی) و نهضت آمادگی جسمانی نیز از چنین برنامه هایی دفاع می کنند.

### **جنبش به زیستی یا جنبش بهتر زیستن**

جوامع امروزی نسبت به تندرستی و تناسب جسمانی علاقه وافری از خود نشان می دهند شناخت نقش مؤثر شیوه زندگی در حفظ و ارتقای تندرستی شخصی عامل و باعث این علاقه است قدیما، تندرستی را در مریض نبودن می دانستند بنابراین بیمار نبودن نشانه تندرستی بود امروز این دیدگاه تغییر کرده است چنانکه بیمار نبودن یک بعد از سلامت است و تندرستی

براساس بهزیستی تعریف می شود تندرستی و سلامت را باید در برخورداری از حد اعلا ی آسایش فکری و جسمی جستجو کرد این هدف مهم با نظارت صحیح و اصولی بر شیوه زندگی قابل حصول و دوام است . این تغییر نگرش موجب ظهور و پیدایش رویکرد تندرستی جامع در قلمرو بهداشت شده است تندرستی به مفهوم کلی و جامع براساس این دیدگاه فلسفی که کلیه جنبه های زندگی را در تندرستی مؤثر می داند شکل گرفته است عوامل جسمانی روانی هیجانی روحی و ژنتیکی محیطی و اجتماعی در تندرستی مؤثرند مبلغان تندرستی جامع در ارزیابی وضعیت سلامت فردی تمام این عوامل را مورد توجه قرار می دهند . نهضت جدید بهزیستی با جنبش تندرستی جامع در ارتباط تنگاتنگ است و بر مسئولیت فردی برای تندرستی تأکید می کند و بر پیشگیری بیشتر از درمان اهمیت می دهد . به اعتقاد نظریه پردازان این حرکت تلاش ها برای نیل به یک زندگی سالم و عینیت بخشیدن به حالت رفاهی و تندرستی متعالی از مسئولیت های فردی به شمار می رود یک شیوه زیستی سالم و منظم تمرین جسمانی مناسب و پیشگیری از اضطراب و استرس حاصل می گردد پیشگیری از عوامل و مواد مضر چون سوءاستفاده از دارو و کشیدن سیگار کاری اساسی است شیوه های زیستی نادرست با بیماری همراه است بویژه بیماری های ناشی از استرس (فشارخون ،حمله قلبی و کسانمی که روش زندگی خود را کنترل نمی کنند با مرگ زودرس مواجه خواهند بود .

نقش آشکار تربیت بدنی و ورزش در افزایش سلامت روحی و جسمی از طریق آموزش فعالیت های جسمانی و ورزش توسط مؤسسات آموزشی و غیر آموزشی به تمام رده های سنی است برنامه ها باید زیربنای شرکت مداوم و طولانی در فعالیت جسمانی و ورزش به عنوان یک زیربنا تنها در اوایل زندگی امکان پذیر است بنابراین برنامه های تربیت بدنی و ورزش باید به کسب مهارت ها و استادی در مهارت های پایه در کودکان معطوف باشد . جوانان باید با فعالیت های متنوع که بر اساس شرکت مداوم آن ها طراحی شده آشنا شوند این آشنایی آنها را در کشف حرکات لذت بخش معنی دار،رضایت بخش و مطلوب ایام پیری یاری می کند افراد باید با مبانی علمی تربیت بدنی آشنا گردند تا شیوه هدایت برنامه های تمرینی و فعالیت های بدنی اوقات فراغت را یاد بگیرند در نهایت مربیان تربیت بدنی باید از احساس رضایت و موفقیت شرکت کنندگان مطمئن شوند و در آنها انگیزه کافی را برای شرکت مداوم در فعالیت ها ایجاد کنند.

تربیت بدنی و ورزش در کنترل اضطراب و استرس نیز مؤثر است این کنترل چندین مرحله را دربر می گیرد شناخت منبع استرس و آن عبارت از شخص یا عاملی است که موجب استرس می شود آگاهی از عکس العمل فرد نسبت به استرس و تشنج ،سردرد،تنش ، عرق کف دست، درمان اضطراب از طریق حذف منبع آن و یا کم کردن تأثیر آن برای درمان روش های مختلفی وجود دارد مثلاً تمرینات آرامش بخش ،شرکت در فعالیت های جسمانی ، تمرینات و تدابیر ذهنی و شناختی کنترل زمان و بازخورد زیستی . انتخاب یک روش با منبع استرس عکس العمل فردی نسبت به منبع استرس و خصوصیات فرد درارتباط است . فعالیت جسمانی از دیرباز به عنوان یک وسیله آرامش بخش شناخته شده است و کنترل اضطراب و استرس از مسئولیت های اولیه هر مربی تربیت بدنی است . اگرچه تربیت بدنی و ورزش خود به نوعی در کاستن استرس مؤثر است اما (تکنیکها) و روش های پیشرفته آرامش بخش و یوگا می تواند در بطن برنامه های تربیت بدنی و ورزش

قرار گیرند شناخت استرس کربا تنش و تشنج در حرکات مختلف ورزشی ظاهر می شود مسأله ای آموختنی است بطور خلاصه بنظر می رسد که تربیت بدنی و ورزش در بالابردن سطح بهزیستی و حفظ تندرستی نقش مهمی دارد مربیان باید آگاه باشند که فعالیت جسمانی و ورزش تنها یکی از ابزارهای مؤثر برای نیل به سلامتی جسمی و روحی است متخصصان تغذیه مربیان بهداشت و تندرستی پزشکان و متخصصان درمانی نیز در نهضت بهزیستی و رفاه نقش تعیین کننده دارند مساعدت و همکاری تمام متخصصان برای نیل به اهداف ملی در زمینه سلامت جسمی و روحی از اهمیت برخوردار است .

### جنبش آمادگی جسمانی

این جنبش با هدف افزایش سطح آمادگی جسمانی افراد جامعه در غرب مطرح و توسعه داده شد. که موجب علاقه به تمرین و آمادگی جسمانی در حد بی سابقه ای شد. جنبش آمادگی جسمانی که ابتدا پدیده ای مقطعی و احساسی تلقی می شد ادامه یافته و اکنون شاید یک روند تاریخی قابل توجه شده است . آمادگی جسمانی و تمرین برای سالمندان و بزرگسالان نیز در حال توسعه است. و نیاز هست که فعالیت جسمانی بزرگسالان و سالمندان با شدت مدت و تکرار مناسب ( با بکاربردن عضلات عمده در حرکات پویا برای 20 دقیقه سه روز در هفته و با 60 درصد ظرفیت قلبی تنفسی ) برای توسعه و حفظ آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی به تمرین پردازند. تحقیقات نشان می دهد که شرکت در فعالیت های آمادگی جسمانی تا حدود زیادی از عواملی چون سن ،جنس،نژاد،تعلیم و تربیت و سطح و طبقه بندی اقتصادی تخصص وضعیت اجتماعی و موقعیت جغرافیایی تأثیر می پذیرد با افزایش سن از میزان فعالیت جسمانی کاسته می شود و این حالت در مردان بیشتر از زنان و در سفید پوستان بیشتر از سیاهپوستان است .

تجهیزات ورزشی خیلی گران و پیچیده شده اند . دوچرخه ثابت ،نوارگردان با ماشینهای اسکی ،صحرانوردی ،پله و وزنه از وسایل ورزشی معمول هستند . لوازم پیچیده چون ضربان سنج الکترونیکی و کامپیوترهای تمرینی که مصرف کنندگان را از میزان شدت تمرین آگاه می سازند و همچنین فروش کتابهای تغذیه و فیلم های ورزشی ویدئویی روبه افزایش است قابل توجه است که خرید پوشاک کفش و تجهیزات تمرینی به تنهایی نمی تواند بیانگر استفاده منظم از این وسایل در تمرینات باشد .

بخش بهداشت و اداره خدمات انسانی، ایفرد(AAHPERD) برای پیشگیری از امراض و ارتقاء تندرستی ایالت متحده مطالعاتی را صورت داده است در این مطالعات بر عناصر آمادگی مرتبط با تندرستی تأکید شده است و چند آزمون برای ارزیابی وضعیت تندرستی و مقاومت بالقوه در مقابل بیماری ها انتخاب شده اند که عبارتند از : \* دو استقامت برای بدست آوردن شاخص عمومی ظرفیت قلبی و عروقی فقط این ظرفیت در سطح بالا برای کاهش خطر امراض قلبی-عروقی مؤثر است . \* تشخیص درصد چربی بدن در محل های معین با اندازه گیری ضخامت پوست درصد بالای چربی بیانگر آسیب پذیری در مقابل امراضی چون فشارخون ،مرض قلبی و دیابت است . \* انعطاف پذیری کمر و قدرت شکم که در پیشگیری از ناراحتی های کمر و سایر درگیری های عصبی-عضلانی مهم است بوسیله تست انعطاف پذیری کمر و

تست درازنشست ارزیابی می شود . \*تست بارفیکس ، آوزان شدن از بارفیکس و کشش بارفیکس برای اندازه گیری قدرت بالاتنه. برای انجام کارهای روزمره در زندگی بدون خطر آسیب دیدن حد مناسبی از قدرت بالاتنه مورد نیاز است . کودکانی که وقت زیادی صرف تماشای تلویزیون می کردند در مقایسه با همتایان از سطح فعالیت جسمانی کمتری برخوردارند و کمتر در ورزش های سازمان یافته و فعالیت های جسمی شرکت می کنند . آمادگی جسمانی و تندرستی کودکان تحت تأثیر عوامل متعددی است . بر مبنای ظرفیت قلبی-تنفسی کودکانی که در اجرای دو استقامت موفق بودند در فعالیتهای انجمن های مختلف بیشتر شرکت می کردند و کمتر به تماشای تلویزیون می پرداختند و از نظر والدین و معلمان آنها کودکان فعالی بودند و در اغلب موارد توسط متخصصان آموزش می دیدند و برای شرکت در آزمون های مرحله ای آمادگی جسمانی از فرصت بیشتر و از میزان چربی بدنی کمتری برخوردار بودند و خود نیز همراه با کودکان به فعالیت می پرداختند . اما کودکان کم فعال، به دلیل فعال نبودن ظرفیت قلبی-تنفسی خود را تقویت نمی کنند و علائم خطرناک آن را در بزرگسالی نیز با خود یدک می کشد و به همین سبب در معرض خطر فزاینده بیماری های کشنده قرار دارند.

## ❖ اهداف تربیت بدنی به صورت کامل و خلاصه شده

### تعریف هدف

پاسخی است به کجایی تلاش ها، نتایج مطلوبی هستند که رفتارها در جهت آن هدایت میشوند.

### منشاء اهداف

- نظام فکری (فلسفه) (ایدئولوژی) ، نیازها (فردی - اجتماعی) ، علم

### منشاء اهداف تربیت بدنی :

- تعلیم تربیت جامعه (اهداف تعلیم تربیت در هر جامعه متفاوت است) نظیر :

- گسترش علوم

- پرورش افراد سالم در جامعه

- تقویت شادی و نشاط در جامعه

- پر کردن اوقات فراغت افراد جامعه

- پرورش قهرمان و کسب عنوان های ورزشی

- گسترش فرهنگ مورد نظر در جامعه

### طبقه بندی اهداف تعلیم و تربیت از دیدگاه بلوم ( 1954 )

شناختی ( دانش ، درک ، کاربرد، تجزیه تحلیل ، ترکیب ، ارزشیابی )

عاطفی (دریافت کردن، پاسخ دادن، ارزش گذاری، سازمان دادن ارزش ها، درونی و ملکه کردن ارزش ها)  
روانی حرکتی (حرکات رفلکسی، حرکات بنیادی، توانایی های ادراکی، توانایی های جسمانی، توانایی های مهارتی،  
ارتباطات غیر کلامی)

### اهداف اصلی تربیت بدنی

اهداف اصلی تربیت بدنی را می توان به سه دسته تقسیم کرد

هدف های جسمانی

هدف های روانی

هدف های اجتماعی

### اهداف تربیت بدنی Physical Education Goals

1- اهداف فردی : اهداف جسمانی ، شناختی ، عاطفی ، بهداشتی ، معنوی و اخلاقی (پرورشی)

2- اهداف اجتماعی : مهارت های اجتماعی ، سازگاری ، پذیرش ، اصلاح اجتماعی

3- اهداف مهارتی : مهارت های بنیادی ، پایه ، ادراکی - حرکت ، ورزشی (تکنیکی - حرکتی)

4- اهداف شغلی :

5- عمومی : بهداشتی و تندرستی ، اخلاقی و پرورشی ، عاطفی و اجتماعی 7

6- اهداف فرهنگی

7- اهداف اقتصادی

8- اهداف سیاسی

9- اهداف اختصاصی : تربیت و تقویت ابعاد {جسم ، روانی - حرکتی (عصبی - عضلانی)} ، شناختی و مهارتی {

### اهداف فردی تربیت بدنی

اهداف جسمانی : رشد و تکامل اندامی ، کسب آمادگی جسمانی ، کسب آمادگی حرکتی ، کسب سلامت

جسمانی (اصلاحی) ، اهداف تطبیقی

اهداف عاطفی : رشد شخصیت ، تقویت خویشتن پنداری ، افزایش اعتماد به نفس ، شکوفایی استعدادها ، شخصیت درون و

برون گرایی ، کسب توان رهبری

اهداف شناختی : علوم ورزشی ، درک زیبایی های حرکتی ، خلاقیت های ورزشی

### اهداف جسمانی (فردی)

1- رشد و تکامل اندام (اهداف جسمانی) شامل : رشد و تکامل عضلات و استخوان بندی

2- کسب آمادگی جسمانی (اهداف جسمانی)

Physical fitness factors عوامل آمادگی جسمانی

Cardiovascular Respiratory Endurance استقامت قلبی- عروقی - تنفسی

Muscular Strength قدرت عضلانی

Muscular Endurance استقامت عضلانی

Flexibility انعطاف پذیری

3- کسب آمادگی حرکتی

عوامل آمادگی حرکتی عبارتند از:

Velocity سرعت حرکت

Reaction time سرعت واکنش

Power توان

Agility چابکی

Neuromuscular Coordination هماهنگی عصبی- عضلانی

Equilibrium تعادل

4- کسب سلامت جسمانی (اصلاحی)

Corrective Exercise ورزش اصلاحی (حرکات اصلاحی)

تمریناتی که موجب اصلاح ساختار و در نتیجه بهبود عملکرد اندامها می شود

5 - حرکت درمانی

Development Physical Education تربیت بدنی تکاملی

پرورش توانایی های حرکتی و آمادگی جسمانی افراد دارای ضعف آمادگی جسمانی و حرکتی

Special Physical Education تربیت بدنی ویژه

5- اهداف تطبیقی (ورزش معلولین)

ورزش معلولین: فعالیتهای ورزشی مناسب با وضعت و نیاز معلولین

Cognitive Goals اهداف شناختی تربیت بدنی

- علوم ورزشی
- درک زیبایی های حرکتی
- خلاقیت های ورزشی

### روند و مراحل رشد شناختی تربیت بدنی (فردی):

- دانش : علوم تربیت بدنی ، مهارتها، تاکتیکها ،
- درک : فهم و دانستن دانش تربیت بدنی
- کاربرد : بکار گیری علوم و مهارتها در زمینه های مختلف
- تجزیه تحلیل : تجزیه تحلیل دانسته های ورزشی ،
- ترکیب : ترکیب علوم ، مهارتها با هم در شرایط های مختلف (خلاقیت)
- ارزشیابی : ارزشیابی علوم ، مهارتها

### اهداف عاطفی تربیت بدنی:

- رشد شخصیت
- تقویت خویشتن پنداری
- افزایش اعتماد به نفس
- شکوفایی استعدادها
- شخصیت درون و برون گرایی
- کسب توان رهبری

### اهداف بهداشتی تربیت بدنی:

- پیشگیری از صدمات ورزشی
- پیشگیری از صدمات جسمانی
- تسهیل شرایط رشد و تقویت بدن
- ایجاد مقاومت و ورزیدگی، هماهنگی بین اعضاء
- افزایش تحمل و استقامت بدن

### اهداف معنوی و اخلاقی تربیت بدنی:

- افزایش سطح ایمان
- فضایل اخلاقی
- افزایش انگیزه برای رفتارهای انسانی
- افزایش ویژگیهای انسانی در فرد



- تواضع و فروتنی
- از خود گذشتگی
- خویشتن داری
- کف نفس
- رعایت اعتدال در امور شخصی

#### اهداف شغلی تربیت بدنی

- مربی ورزش
- کارشناس ورزش
- متخصص ورزش
- مدیریت سازمان ورزش

#### اهداف اجتماعی تربیت بدنی:

- مهارت‌های اجتماعی
- پذیرش اجتماعی
- اصلاح اجتماعی

#### مهارت‌های اجتماعی شامل:

- رعایت قوانین اجتماعی
- افزایش سازگاری اجتماعی (کار گروهی)
- تعدیل رفتارهای فردی
- انضباط فردی و اجتماعی
- تفریحات سالم
- فعالیتهای اختیاری که به وسیله آنها فرد از نظر روحی و جسمی بازپروری می‌شود برای تمام رده‌های سنی ضروری است. با تفریحات سالم، افراد استفاده مفید و سازنده از اوقات فراغت را یاد می‌گیرند.

#### پذیرش اجتماعی شامل:

- ورزش پذیرش اجتماعی را افزایش می‌دهد
- ستاره بودن (دوستی و رابطه اجتماعی)
- افزایش شعور اجتماعی

- رهبری
- مسئولیت پذیری

#### اصلاح اجتماعی

- پرکردن سالم اوقات فراغت
- ورزش وسیله ای برای کاهش بزه کاری
- رابطه ای بین ورزش و فعالیتهای سالم دیگر دیده شده
- شرکت در ورزش موجب کاهش بزه کاری می شود
- عدم شرکت در فعالیتهای ورزشی، هنری و... موجب افزایش بزه کاری می شود
- تماشای تلویزیون سبب بروز رفتارهای مخرب (دزدی، قتل...) می شود

#### اهداف حرکتی و مهارتی تربیت بدنی

- مهارتهای بنیادی
- مهارتهای پایه
- مهارت ادراکی - حرکتی
- مهارتهای ورزشی (تکنیکی - حرکتی)

#### تقسیم بندی هارو (1972) حیطه روانی - حرکتی

- حرکات بازتابی
- حرکات بنیادی پایه
- توانایی های ادراکی
- توانایی های جسمانی
- حرکات مهارتی
- حرکات ارتباط و استدلالی (از نظر ژنتیکی)

#### فرآیند یادگیری مهارت :

1. مشاهده
2. تقلید
3. اجرا
4. صحت

5. مهارت

6. نهادینه

### مهارتهای بنیادی یا پایه ای

- حرکات انتقالی (سینه خیز، چهار دست و پا رفتن)
- حرکات غیرانتقالی {حرکات بدن بدون انتقال مرکز ثقل (خم شدن، باز شدن، فشار دادن، کشیدن، بلند کردن، تاب دادن، چرخیدن)}
- مهارتهای دستکاری (چنگ زدن، گرفتن، دستکاری کردن)

### مهارتهای انتقالی رشدی و پیشرفته

- راه رفتن
- دویدن
- پریدن (پرش طول، ارتفاع، فرود)
- پرتاب کردن (از بالای شانه، پهلو، پایین) (یک دست، دو دست)
- دریافت کردن
- لی لی
- سر خوردن
- سکسکه
- ضربه زدن (با دست، با پا)
- برخاستن
- غلت زدن (غلت جلو، غلت عقب)

### مهارت ادراکی - حرکتی (رشد حسی ادراکی - حرکتی)

- حس بینایی      ادراک بصری
- حس شنوایی      ادراک شنوایی
- حس حرکت      ادراک حرکت
- حس تعادل      (حس بینایی و حس حرکت)

### مهارتهای ورزشی (تکنیکی - حرکتی)

- ورزشهای مختلف: والیبال، فوتبال، بدمینتون، تنیس روی میز

- **حرکات موزون:** حرکات موزون سومین حوزه وابسته به تربیت بدنی و ورزش است. این حرکات فعالیت‌های عمومی هستند آمیخته‌هایی از حرکت و هنر، حرکات موزون یعنی بیان زیبایی‌شناسی در قالب حرکت.

## مکاتب فلسفی و تربیت بدنی

### مبانی فلسفه مکتب ایده آلیسم

- ویژگی جهان: ذهنی و روحی بوده و یک خویشتن در جهان بدون نقص است و مابقی اجزای او هستند.
- معرفت: که معیار آن انسجام بوده که شامل اغتشاش در ذهن، تحلیل و بررسی و ترکیب تحلیل هاست.
- ملاک‌های ارزشی ایده آلیسم: (1) سلامت جسمی (2) منش و شخصیت (3) عدالت اجتماعی (4) مهارت (5) هنر (6) عشق (7) دانش (8) فلسفه (9) مذهب

### مبانی تربیت، مدرسه و برنامه درسی از دیدگاه ایده آلیسم

- تعلیم و تربیت فرایندی که هدف و غایت آن تحقق روحی انسان است.
- مدرسه یک نهاد اجتماعی است که روح مطلق در آن تجلی می‌کند.
- اجزا تشکیل دهنده روح انسان را ههای تعیین مواد آموزشی است.
- سه جنبه فکری \_ عقلی (علوم)، احساسی (هنر) و ارادی (فعالیت‌های ارادی) برای روح قائلند.

### اصول تدریس در ایده آلیسم

- اصولی ترین اصل در تدریس فعالیت خود فرد است. اصول دیگر شامل:
- اصل تقلید: علم با ارائه یک الگو عامل سازکاری رفتار شاگرد با روح است.
- اصل رغبت: تعلیم و تربیت با اصل مطلوب رغبت همراه می‌شود.
- اصل کوشش: در صورت همراهی با رغبت بسیار مهم خواهد بود.

### روش تدریس و تربیت بدنی از دیدگاه ایده آلیسم

- روشهای منطقی مثل روش دیالکتیک
- روشهای عمومی مثل روش سخنرانی، پروژه و حل مسئله

### تربیت بدنی از دیدگاه ایده آلیسم:

- بخشی از سلسله مراتب ارزشهاست.
- بشر به تکامل ذهن اهمیت می‌دهد.

- برنامه ورزشی به دلیل تاثیر شخصیت اهمیت پیدا می کنند .

### نظرات سقراط درباره تربیت بدنی:

سقراط از موعظه کردن در جمع عمومی منع شده بود، لیکن اغلب او را می دیدند که در میدان های ورزشی بین جوانان گردش کرده و با آنان صحبت می کند. نتیجه می گیریم که بدن های ورزیده از نظر سقراط اهمیت خاصی داشته است. وی زیبایی های عضلات را تمجید نموده است و مهمترین اصل در زندگی را سلامتی دانسته، که از طریق ورزش آن را می توان به دست آورد. سقراط ورزش را وسیله ای برای آماده کردن مردان صالح برای رسیدن به مدینه فاضله می دانست و می گفت: هر مدرسه باید یک مؤسسه ورزشی و یک محل برای بازی ها داشته باشد، در این مرحله کودک چنان از سلامت و تندرستی برخوردار خواهد شد که پس از آن به وجود طیب احتیاج نخواهد داشت. به عقیده وی افراط در ورزش یا تحصیل، مضرات بی شماری را در بردارد. ورزشکار بی علم خطرناک و عالم غیر ورزشکار، علیل و نحیف می شود. بنابراین بهترین طریقه تعلیم و تربیت آمیخته کردن ورزش و تحصیل است و موفقیت همیشه نصیب کسانی است که قسمتی از اوقات خود را صرف تربیت بدن و قسمت دیگر را صرف تربیت روح می کنند. روحيات این گونه افراد طبعاً قویتر و فکرشان روشنتر است.

### اشکال های وارده بر مکتب ایده آلیسم

- در جهان شناسی ، ادراک را با وجود مساوی گرفته اند .
- معیار حقیقت را همان انسجام درونی یک اندیشه و هماهنگی آن با سایر اندیشه ها می داند .
- در مورد آموزش و پرورش و برنامه ریزی ، از واقعیتهای جهان محسوس غافلند و جنبه مهم روانی \_ حرکتی را نادیده می گیرند .
- مهارتهای فنی را در رتبه دوم اهمیت می دانند .

### ❖ مبانی فلسفه مکتب رئالیسم

- ادراک مستقیم از جهان طبیعی انسان را به واقعیت های مادی و ذهنی می رساند .
- انسان با حواس خود شی را مقایسه کرده و به معرفت می رسد .
- ارزشها امور عینی و صورتی از اشیا هستند در صورت مستعد بودن می توان به آنها پی برد .

### هدف تعلیم و تربیت و نقش مدرسه از دیدگاه رئالیسم:

- حیات نیک هدف تعلیم و تربیت است ( برودی ) .
- تحصیل حیات نیک با رشد عقلی ، زمینه آزادی و انتخاب و تحقیق خویشتن را منجر می شود
- محور اساسی مدرسه دانش است .

- مدرسه به سه عادت کسب دانش ، کسب دانش برای حل مسائل زندگی و لذت از دانش جهت فعالیت خلاق و تفهیم می پردازد
- برنامه های برودی رئالیسم (بر اساس عادات سه گانه)
- ابزار سمبولیک یادگیری ( ریاضی ، نقاشی )
- سخن اساسی دانش ( فیزیک ، شیمی ... )
- سازمان گذشته ( تحولات کیهان ، بشری )
- انواع تحلیل و مواجهه با مشکلات ( کشاورزی یا پزشکی )
- نظامهای ارزشی که دانش بشر را وحدت می بخشد ( فلسفه ، هنر )
- مسائل شخصی ( مشاوره برای حل مسائل شخصی )

#### مراحل روش تدریس برودی ( رئالیسم )

- انگیزش ( شناخت رغبت دانش آموز )
- ارائه ( فعالیت معلم )
- کوشش و پاسخ ( کوشش دانش آموز )
- بصیرت ( بینش دانش آموز درباره پاسخ )
- تشکیل عادت ( تسلط به پاسخ )
- آزمون ( ارزیابی )

#### تربیت بدنی از دیدگاه رئالیسم

- تفاوتی بین تعلیم و تربیت از طریق بدن و تربیت بدنی وجود ندارد . ( مک کلوی )
- محسوب شدن زیست بدنی به عنوان جزئی از عادات زندگی . ( مک کلوی )
- در صورت غفلت از آموزش بدن غم و غصه به سراغ دانش آموزان می آید . ( آلفرد نورث وایتهد )
- تمام مدارس می بایست برنامه روزانه رشد عضلات و هماهنگی بدنی شاگردان داشته باشند . ( کانت )

#### ارزیابی مکتب رئالیسم

- بر واقعیتها و روش علمی تاکید دارد . ولی این نکته شرط کافی نیست .
- صرف تجربه حسی درباره کلیه مراحل قانون تجربی تعمیم پذیر نیست .
- تجربه خشک علمی بدون استنتاج عقل بی معنی است .
- اخلاق چون از اختیار و آزادی انسان ناشی می شود نمی توان به منزله توصیف حوادث واقعی آن گونه که هستند

به شمار آورد .

### ❖ مبانی فلسفه مکتب ناتورالیسم

- اصالت را به طبیعت می دهد و انسان را از عوامل طبیعت می داند
- سرشت انسان پدیده کاملاً مکانیکی است و کیفیتی بنام روح وجود ندارد (هابز).

### ❖ مبانی فلسفه مکتب ماتریالیسم

- طالس - هراکلیت - دکارت - لاک - اسپینوزا - مارکس (نقش اقتصاد)
- جهان چیزی جز ماده نیست (حتی انسان)
- هر چیز غیرمادی ذهنی است

### تعلیم و تربیت از دیدگاه مکتب ماتریالیسم :

- فرهنگ، اخلاق و دین و... تابعی از اقتصاد هستند
- تربیت بدنی مهم است

### ❖ مبانی فلسفه مکتب اگزیستانسیالیسم

- بعد از جنگ جهانی در آلمان ظهور کرد .
- اساس کار این مکتب تقدم وجود بر ماهیت است .
- انسان همه چیز و خود قانون و محور همه کارهاست . (سارتر)
- انسان باید آزاد باشد و هیچ قیدی حتی به دعوت‌های آسمانی نداشته باشد .
- مذهب امری تبعیدی است و تعقل در آن جایز نیست. (سورن کی برکه گارد)

### ❖ مبانی فلسفی مکتب پراگماتیسم (طبیعت گرا تجربی ، ابزار گرا ، تجربه گرا)

- تجربه یک مفهوم اساسی در تبیین ماهیت واقعیت است (جان دیوئی)
- معرفت از طریق تعامل انسان با موقعیتهای نامعین بوجود می آید .
- ارزشها را تنها برحسب موقعیتی که در مسئله وجود دارد می توان ارزیابی کرد پس مطلق و ثابت نیستند .
- جهان سمت و حرکت معینی نداشته و انسان برای ماندن باید با شرایط سازش کند .
- صرفاً معرفت علمی و تجربی را مد نظر دارند .
- در باب ارزشها تاکید بر نتیجه دارند و ارزش مطلق را نادیده گرفته و تابع موقعیت ها می دانند .
- تحول در ارتباط معلم و شاگرد از طریق تاکید بر مسئله رغبت و تجربه فعال خود شاگرد .

## ❖ **تعلیم و تربیت در دیدگاه پراگماتیسم**

- مسئولیت تعلیم و تربیت امکان سازگار شدن با موقعیت های جدید است .
- هدف تعلیم و تربیت باید تغییر پذیر باشد .
- برنامه درسی با اتکا به رغبتها و فعالیت های افراد آغاز شود .
- روش تدریس شامل روش تحقیق و علوم تجربی ، حل مسئله یا روش پروژه است .
- تربیت بدنی از دیدگاه پراگماتیسم
- نگرش وحدت ارگانیسم داشته و به مفهوم آمادگی کلی علاقمندند .
- ایام مدرسه را بهترین دوران آمادگی و تفریحات سالم می دانند
- تربیت بدنی بصورت واحد درسی در مدارس گنجانده شود .
- بیشتر از تجارب گروهی در ورزشهای رقابتی حمایت می کنند .

## ❖ **مبانی فلسفی رئالیسم اسلامی**

- ماهیت موجودات عمومی هستند و هیچ پدیده ای بدون علت غائی و فاعلی نیست .
- معرفت حقیقی واقعیت از طریق ادراک حسی ، خیالی و عقلی امکان پذیر است .
- ارزشها مفهوم اعتباری هستند هرچند به امر واقع و عینی بر می گردند .
- اعتبارات بصورت ثابت و متغیر ( نسبی ) وجود دارند

## مبانی تربیتی از دیدگاه رئالیسم اسلامی

- تربیت همان به فعلیت رساندن ویژگیهای بالقوه خود انسان و کامل شدن است .
- هدف تربیت کامل شدن انسان و قائل شدن به خداست .
- واقعیت وجود انسان محور اساسی برنامه است .
- واقعیت وجودی انسان شامل بدن و نفس ( ادراکات فطری ، گرایش به خدا ، حقیقت ، اخلاق )
- روش تربیت در رئالیست اسلامی
- برای انجام وضو ، اذان ، خوابیدن ، رفع حاجات بدنی از روش عادتی استفاده می شود .
- در گرایش به معبود ، پی بردن به حقایق از روش آزاد اندیشی استفاده می شود .
- جهت آشنایی با زیبایی محسوس و معقول از روش فراهم کردن تجربه استفاده می شود .

## تربیت بدنی و رئالیست اسلامی

- تقویت جسم باید به همراه تقویت سایر ابعاد باشد .



- تقویت جسم باید به همراه تهذیب نفس باشد.
- قدرت بدنی به عنوان معیار شناسایی ارزش ها و ضد ارزش ها در دین است.
- تربیت بدنی باید منجر به تقویت نظام اسلامی شود.

## ورزش در اسلام

امروزه ورزش در تمام کشورها و جوامع اهمیت فوق العاده ای پیدا کرده است. برگزاری مسابقات گوناگون ورزشی در رشته های مختلف در سطوح ملی و بین المللی، نشان دهنده این واقعیت انکارناپذیر است. در سایه پروپاگاندا و تبلیغات بی امان دستگاه ها، سازمان ها و فدراسیون ها، مسابقات ورزشی هواداران فراوان و تماشاچیان بسیاری پیدا کرده است. از منظر عقل و دین، ورزش برای تقویت و سلامتی جسم ضرورت دارد. ملتی که بدنی سالم، بانشاط و نیرومند ندارد از عقل و تفکر شایسته کمتر بهره مند است. مثلی است معروف که می گوید: (عقل سالم در بدن سالم است)، زیرا تأثیر متقابل جسم و جان، مسئله ای ثابت شده و مسلم است. انسان هایی که بر اثر تنبلی و عدم تحرکات جسمی، بدنی نحیف و علیل دارند و یا بیش از حد فربه و چاق هستند، نمی توانند روحیه ای آرام و بانشاط داشته باشند. این گونه افراد معمولاً عصبی مزاج، کم حوصله، بهانه گیر و دارای روحیه ای ناهنجار و فکری بیمار هستند و همین مسائل در جسم آنان نیز اثر سویی می گذارد. حضرت علی فرمود: من از حسودان تعجب می کنم که چگونه جسمی سالم دارند. حسد، بدبینی و نگرانی های روحی و روانی، بدن را ضعیف و بیمار می کند. پیامبر (ص) می فرماید: خوشا به حال کسی که سالم و زندگی اش در حد کفایت و قوی و نیرومند باشد.. امام علی (ع) در مسابقات کشتی، پشت تمام اقران خود را به زمین می زد.

رسول خدا (ص) نیز گاهی در مسابقات اسب سواری و شتر دوانی شرکت می کردند. بعضی اوقات از رسول خدا (ص) تقاضا می شد که در یک مسابقه، داور باشند و حضرت آن را می پذیرفتند. پیامبر گرامی اسلام (ص) دستور اکید داده اند که کودکان را رها سازید تا هفت سال بازی کنند. پیامبر (ص) فرمود: هرکس در کنارش کودکی باشد لازم است با او کودکی کند (با او هم زبان و هم بازی شود). چون که با کودک سر و کارت فتاد پس زبان کودکی باید گشاد ورزش در ادیان الهی، ریشه تاریخی دارد. برادران یوسف برای بردن او به پدر گفتند: او را با ما بفرست تا بگردد و بازی کند. در سیره پیامبر است که با امام حسن و امام حسین (علیهم السلام) بازی می کردند؛ آن ها را روی دوش خود سوار می کردند و به کشتی گرفتن تشویقشان می نمودند.

در فقه اسلامی بحثی با عنوان (سَبَق و رَمایه) مطرح شده است، که یکی از مسائل آن، مسئله شرط بندی در مسابقات است. می فرمایند: شرط بندی با پول در مسابقات اسب دوانی، تیراندازی و شمشیربازی جایز است. پیامبر (ص) فرمود: در هیچ مسابقه ای شرط بندی پولی جایز نیست مگر در تیراندازی، شمشیربازی، پرتاب نیزه، شتردوانی و حتی مسابقه با فیل و کلیه حیوانات سم دار

## هدف از ورزش چیست؟

در اسلام هدف از ورزش، جمع مال و ثروت و کسب وجهه و شهرت نیست؛ بلکه وسیله ای برای بهتر عبادت کردن و خدمت بهینه به خلق است. در دعای کمیل می خوانیم: ((قَوِّ عَلٰی خَدْمَتِكَ جَوَارِحِيْ؛ بار پروردگارا، اعضا و جوارحم را برای خدمت به تو نیرومند گردان) و یا در دعای روز چهارم ماه مبارک رمضان می خوانیم: (اللهم قَوِّ فِيهِ عَلٰی اِقَامَةِ امرِك؛ خدایا، در این روز مرا برای اقامه فرمانت نیرومند گردان). بدون تردید تقویت جسم، بدون تمرین و ورزش ممکن نیست. در واقع ما از خدا توفیق ورزش کردن می طلبیم.

با وجود این که ورزش کردن دارای محاسن و امتیازات فراوانی است، اما این نکته را نباید از ذهن دور نگه داشت که اگر ورزش با اخلاق و اعتدال همراه نباشد، نتیجه مطلوبی را باز پس نخواهد داد. هم چنان که دین اسلام، دین اعتدال است، به اعتدال در همه امور نیز سفارش کرده است

(2) آیه 247.

2- قصص (28) آیه 115.

3- همان، آیه 26.

4- اعراف (7) آیه 69.

5 - بحارالانوار، ج 103، ص

## ورزش در قرآن

قرآن، کتاب آسمانی اسلام، بزرگ ترین سرمشق و راه گشای زندگی انسان ها در همه شوون و امور، تا روز قیامت است. در این کتاب بزرگ و بی نقص - که کلام خالق انسان و تمام هستی می باشد - آیاتی وجود دارد که به گونه ای بر اهمیت ورزش و نیرومند سازی جسم در کنار تقویت روح و بعد عملی دلالت دارد. ما در این جا به برخی از این آیات - در حد وسع کتاب - اشاره می کنیم، باشد که راه گشای ورزش کاران، ورزش دوستان و سایر اقشار جامعه مومن و مسلمان ما باشد، ان شاء الله.

چنان که ملاحظه می شود، اشموئیل پیامبر دو خصلت "گسترش علمی و توانایی جسمی" را بر دو خصوصیت دیگر، یعنی قدرت مالی و افتخارات نژادی و نسبی، فضیلت و ترجیح می دهد و دارنده این دو خصلت را برای احراز مقام رهبری شایسته تر می داند، در این جا قدرت بدنی با صراحت به عنوان یک مزیت و فضیلت مطرح شده و در کنار علم و قدرت علمی قرار گرفته و با آن مقایسه شده است؛

نیرومندی جسمانی در ردیف نیرومندی علمی - و البته بلافاصله پس از آن - ذکر شده است. البته باید توجه داشت نیرومندی علمی بر توانایی جسمانی اولویت و برتری دارد و رهبری چنان چه از نظر علمی ضعیف باشد، دیگر نمی تواند رهبری کند و توانایی جسمی او نیز کمکی به وی نخواهد کرد.

از همین جا می توان استفاده کرد که قوی بودن جسمانی برای یک ورزشکار کافی نبوده و باید به موازات تقویت جسم- بلکه مقدم بر تقویت جسم- به تقویت جنبه علمی و ایمانی نیز پردازد. قدرت بدنی و حتی قدرت علمی فراوان، چنان چه با ایمان به خدا همراه نگردد، جز زیان و خسران، فایده دیگری برای جامعه بشری نداشته و همچون تیغ تیزی خواهد بود در دست زنگی مست.

با مطالعه قرآن کریم، متوجه می شویم که همیشه قوی بودن در قرآن به عنوان یک عامل مثبت و امتیاز، ارزیابی شده است. برای روشن شدن این مطلب، به برخی از آیات قرآنی در این باره اشاره می شود:

1- وقتی بنی اسرائیل انتخاب "طالوت" را از سوی پیامبرشان "اشموئیل" به عنوان رهبر، مورد انتقاد قرار می دهند، وی در پاسخ می گوید:

"إِنَّ اللَّهَ صَظْفِيَهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ؛

خداوند او را بر شما بر گزیده و قدرت علمی و جسمی وی را از شما افزون تر قرار داده است."

2- در باره لزوم تقویت بنیه رزمی و نظامی می فرماید:

وَعِدْوًا لَهُمْ مَا سَتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ؛

در برابر آن ها [دشمنان] آن چه توانایی دارید از "نیرو" آماده سازید."

البته این "نیرو" تنها شامل نیروهای نظامی و رزمی نبوده، بلکه می تواند توانایی های اقتصادی، فرهنگی، سیاسی و خلاصه هر چیزی را که می تواند ما را در پیروزی بر دشمن یاری دهد، در برگیرد. حتی در برخی از روایات می خوانیم:

"مِنْهُ الْخِضَابُ السُّوَادُ؛

یکی از مصداق های "قوه" در این آیه، موهای سفید را به وسیله رنگ، سیاه کردن است."

یعنی اسلام حتی رنگ موها را که به سرباز بزرگ سال، چهره جوان تری می دهد تا دشمن مرعوب گردد، از نظر دور نداشته است و این نشان می دهد که چه اندازه مفهوم "قوه" در آیه فوق وسیع است.

3- وقتی قرآن سرگذشت حضرت موسی علیه السلام را بیان می فرماید، او را مردی نیرومند و قوی معرفی می کند. در یک جا می فرماید:

"فَوَكَزَهُ مُوسَى فَقَضَى عَلَيْهِ؛

موسی تنها یک مشت به آن مرد زد و او در گذشت!"

و در جای دیگر می فرماید:

"يَا أَبَتِ سَتَجِرُهُ إِنَّ خَيْرَ مَنْ سَتَجَرَتِ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ؛

[دختر حضرت شعيب خطاب به وی گفت:] ای پدر! موسی را استخدام کن، همانا بهترین کسی که می توانی استخدام کنی، کسی است که نیرومند و امین باشد."

4- خداوند متعال در آیات متعدد، خود را "قوی" می نامد. در این جا به برخی از این آیات اشاره می نمایم:

"عَلَّمَهُ شَدِيدُ الْقُوَى ذُو مِرَّةٍ فَاسْتَوَى؛

(خدا) آن کسی که قدرت عظیمی دارد، او [پیامبر] را تعلیم داده است همان کس که توانایی فوق العاده و سلطه بر همه چیز دارد."

"أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعاً؛

تمامی قدرت و توانایی از آن خداوند است."

"أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّ اللَّهَ الَّذِي خَلَقَهُمْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُمْ قُوَّةً؛

آیا آنها ندانستند، خدا که آنها را خلق فرموده بسیار از آنان تواناتر است؟! "

"لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ؛

جز قدرت خدا قوه ای نیست."

"إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ؛

همانا روزی بخشنده [خلق] تنها خداست که صاحب قوت و اقتداری سخت استوار است."

"إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ شَدِيدُ الْعِقَابِ؛

همانا خداوند توانا و سخت کیفر است."

"إِنَّ رَبَّكَ هُوَ الْقَوِيُّ الْعَزِيزُ؛

همانا پروردگار تو مقتدر و پیروزمند است."

"كَتَبَ اللَّهُ لَأَعْلَيْنَا أَنَا وَرُسُلِي إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ؛

خداوند نگاشته و حتم گردانیده که البته من و رسولانم [بر دشمنان] غالب شویم که خدا توانا و پیروزمند است."

اگر قوی بودن، صفت خوبی نمی بود، هرگز خداوند، خود را به آن متّصف نمی فرمود.

5- هنگامی که حضرت هود علیه السلام می خواهد یکی از نعمت های خدا بر قوم خود را برشمارد، می گوید:

"وَزَادَكُمْ فِي الْخَلْقِ بَصْطَةً؛

و به جسم شما فزونی داد."

هم از آیات قرآنی و هم از تواریخ بر می آید که آنها مردمی درشت استخوان، قوی پیکر و نیرومند بودند. از قول آن ها می خوانیم:

"مَنْ أَشَدُّ مَنَاقُوَّةً؛

چه کسی از ما نیرومند تر است؟"

### عبادات برای ورزش و تربیت

ای بسا انسانهایی هستند با جسم های نیرومند و زیبا، ولی با روحهایی لاغر، زشت، ناتوان و ضعیف؛ این به درد نمی خورد.

تمام عبادات برای این است که ما ورزش کنیم، تربیت بشویم و پیش بروم. البته باید عبادات را شناخت. عبادات هم جسم و روحی دارند. جسم عبادات، به تنهایی کافی نیست

#### منابع :

- مبانی تربیت بدنی و ورزش ، نویسندگان : دبورا آ.وست ،چارلز آ.بوچر . ترجمه : احمد آزاد ( انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران)
- رشد و تکامل حرکتی. محمد شبانی
- یادگیری حرکتی.. ریچارد.ای.مگیل. دکتر حمد کاظم واعظ موسوی
- آئین تربیت . ابراهیم امینی
- تربیت بدنی در آینه فرهنگ و ادبیات ایران
- ورزش در اسلام ، حسین صبوری
- علم و دانش : برگرفته شده از [worldwisdom.blog.ir](http://worldwisdom.blog.ir)