

## مقدمه مترجم

تربیت بدنی، چه به منزله فرایند تربیت از طریق فعالیت بدنی و چه به منزله علم تربیت بدن، تعلیم و آموزش انسان را از طریق فعالیت بدنی مدنظر دارد، به نحوی که فرد تربیت یافته جسمانی در هر موقعیت مکانی و زمانی از وضع جسمانی و روانی خویش احساس رضایت کند. ورزش فعالیتی سازمان یافته است که مستلزم به کارگیری مهارت‌های پیچیده، داشتن سازمان و تشکیلات، رقابت تحت مقررات و برد و باخت است. با این توضیحات، تربیت بدنی و ورزش دو مقوله جداگانه تصور می‌شوند، اما با وجود اهداف مختلف، این دو حیطه سه رکن اصلی مشترک بسیار مهم دارند: ۱) انسان‌مداری (با توجه به ویژگی‌های جسمی، روانی، مذهبی و غیره انسان)، ۲) استفاده ابزاری از هر نوع فعالیت بدنی و ۳) ترویج فعالیت بدنی عاداتی و شیوه زیستی سالم و متعالی.

گاهی در نظام‌های تربیت بدنی و ورزش این سه رکن اساسی در سایه سایر اهداف قرار می‌گیرند. در چنین شرایطی، با برداشت ابهام‌آمیز از تربیت بدنی و ورزش بر قهرمان‌پروری، کارنامه شکست و پیروزی، جنبه‌های تجاری و الگوسازیهای غلط بیش از حد تأکید می‌شود و مسائل مهمی چون سلامت عمومی، موازین اخلاقی، نیازهای ویژه ترکیب جمعیتی، نابرابری در دسترسی به تجهیزات و تسهیلات، توجه به طبقات محروم و تربیت بدنی مدارس فراموش می‌گردد.

دانشجویان رشته تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش به عنوان راهنمایان و پیشروان آینده، رسالت هدایت این رشته را در مسیر اصلی آن به عهده دارند. این مهم میسر نمی‌شود مگر با تسلط بر مبانی، اهداف و فلسفه تربیت بدنی و ورزش و احساس تعهد در قبال آنها.

متن حاضر ترجمه آخرین ویرایش (ویرایش پانزدهم) کتاب *Foundations of Physical Education, Exercise Science and Sport* است که نسبت به چاپهای قبلی با

بازنگری علمی کامل، تغییر ساختار و روزآمدی اطلاعات به چاپ رسیده است. امیدوارم مطالب آن راهنمای عمل حرفه‌ای دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی قرار گیرد. در پایان وظیفه خود می‌دانم از ریاست محترم کمیته ملی المپیک و آقایان دکتر قراخلو، دکتر گائینی، مسیبی، خاکی و یزدانی، ویراستار توانا، صمیمانه تشکر کنم که بدون مساعدت این عزیزان ترجمه حاضر میسر نمی‌شد. همچنین از استادان و دانشجویانی که کتاب را مطالعه و کاستیها را گوشزد خواهند کرد، سپاسگزارم.

احمد آزاد

بهار ۱۳۸۸

## مقدمه نویسندگان

چاپ پانزدهم کتاب مبانی تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش بیانگر رشد مستمر این قلمروهاست. این کتاب برای کلاسهای مقدماتی و پایه طراحی شده و ماهیت پویای قلمروهای یاد شده در آن منعکس گشته است. در این چاپ از کتاب، بررسی قلمروهای عمده تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش ارائه شده است و مقدمه‌ای از دانش پایه و همچنین اطلاعاتی از فرصتهای شغلی در حال گسترش در دسترس دانشجویان قرار می‌گیرد.

در قلمرو تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش فرصتهای شغلی مهیج و متعددی در انتظار افراد حرفه‌ای با صلاحیت است. امروزه، تدریس تربیت بدنی از محیطهای آموزشگاهی به محیطهای غیرآموزشگاهی چون باشگاههای ورزشی و مراکز تفریحی کشیده شده و همه رده‌های سنی را دربر گرفته است. فرصتهای مربیگری که زمانی عمدتاً در مدارس و دانشگاهها وجود داشت، اکنون در محیطهای غیرآموزشگاهی چون باشگاههای خصوصی نیز وجود دارد و اخیراً کار با قهرمانان رده‌های سنی و تواناییهای مختلف را دربرمی‌گیرد. امروزه، بسیاری از جوانان حرفه‌ای در قلمرو تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش مشتاق تصدی مشاغل مربوط به آمادگی جسمانی، بازتوانی قلبی، علم تمرین، مدیریت ورزشی، قهرمان‌پروری و ارتباطات ورزشی هستند.

این کتاب دانشجویان را تشویق می‌کند تا از آغاز فعالیت خود در قلمروهای تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش در تقویت اعتبار این قلمروهای پویا نقش فعالی داشته باشند و پله‌های ترقی و کمال را در این حوزه‌ها یکی پس از دیگری طی کنند و به بالاترین مدارج مهارتی و حرفه‌ای دست یابند. به عنوان رهبران جوان، آنان دوشادوش دیگر افراد حرفه‌ای و فداکار خواهند کوشید تا مسائل پیش رو را روشن و مشکلات را برطرف کنند.

### تغییرات در چاپ پانزدهم

این اثر حاصل بازنگری کلی چاپ چهاردهم کتاب است. نام کتاب به مبانی تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش تغییر یافته و مطالب مربوط به علوم تمرین و ورزش نیز بیشتر شده است. در مورد توسعه پیوسته قلمروها و رشد زیررشته‌های آنها اطلاعات روزآمدی گردآوری و به اهمیت تندرستی و بهداشت عمومی برای افراد حرفه‌ای توجه جدی شده است. در این چاپ همچنین بر دانش بنیادی و آمادگی حرفه‌ای تأکید و به دانشجویان راهکارهایی ارائه شده است تا آمادگی شغلی خود را تقویت و دامنه گسترده‌ای از فرصتهای شغلی را جستجو کنند.

به علاوه، کثرت اطلاعات جدید درباره ماهیت در حال توسعه این قلمروها و گنجایش محدود کتاب ما را بر آن داشت تا بعضی از مطالب گذشته و جدید را در مرکز یادگیری بر خط (Online) به نشانی اینترنتی [www.mhhe.com/wuest15e](http://www.mhhe.com/wuest15e) قرار دهیم و در سازماندهی برخی از فصلها هم تغییراتی پدید آوریم که به آنها اشاره می‌کنیم.

فصل چهارم از چاپ چهاردهم کتاب با عنوان «حرکت: زیربنای تربیت بدنی و ورزش» روی شبکه اینترنت قرار گرفته است؛ مطالب فصل هفتم یعنی «مبانی روان‌شناسی تربیت بدنی و ورزش» که درباره رفتار حرکتی و روان‌شناسی ورزشی بود در ویراست جدید کتاب در دو فصل پنجم و نهم با عناوین «رفتار حرکتی» و «روان‌شناسی ورزشی و فعالیت ورزشی» آمده است؛ فصل پنجم یعنی: «مبانی تاریخی تربیت بدنی و ورزش» کوتاه شده و اطلاعات مربوط به مشارکت سایر فرهنگها در قلمرو تربیت بدنی و ورزش هم در شبکه قرار گرفته است.

دیگر اینکه در این ویرایش، جدیدترین اطلاعات درباره این موضوعات عرضه شده است:

- شیوع چاقی، شیوه زیستی سالم و ابتکار پیشگیری از بیماری؛
- روزآمد کردن حرکت اتحادیه ملی ورزش و تربیت بدنی (NASPE)<sup>۱</sup> به سوی استانداردهای آینده تربیت بدنی؛
- نقش بهداشت عمومی در حال رشد و اهمیت تدارک فعالیت بدنی مادام‌العمر؛
- سواد بهداشتی و تأثیر آن در بهزیستی همه رده‌های سنی؛
- یافته‌های جدید در زمینه فعالیت بدنی و تندرستی، برگرفته از بررسیهای ملی مانند

1. National Association for Sport and Physical Education

بررسی مصاحبه‌ای بهداشت (تندرستی) ملی، داده‌های سیستم بررسی عوامل خطرزای رفتاری (BRFSS)<sup>۱</sup> و بررسی وضع تغذیه و تندرستی ملی (NHANES)<sup>۲</sup>؛

- تنوع فرهنگی در قلمروهای تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش؛
- هیچ کودکی نباید از برنامه تعلیم و تربیت محروم باشد و کاربرد آن در تربیت بدنی؛

• مواد نیروزا مانند کافئین، آنابولیک استروئیدها و کراتین چه از نظر فیزیولوژی ورزش و چه از منظر جامعه‌شناختی با تأکید بر مواد تقویت کننده اجرا؛

• تحکیم هدف و خودتلقینی (در فصل مربوط به روان‌شناسی ورزش و فعالیت ورزشی)؛

• اهمیت الگو بودن، از جمله توصیه‌های NASPE در زمینه آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی به حرفه‌ای‌های حوزه فعالیت بدنی؛

• کنسرسیوم بین ایالتی سنجش و حمایت از معلم جدید (INTASC)<sup>۳</sup> برای معلمان مبتدی؛

- تعارض نقش وظایف و مسائل ناشی از آن برای معلمان و مربیان؛
- فناوری و تقویت ارتباط میان افراد حرفه‌ای قلمروهای تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش؛

• مدیریت ورزشی و کارگروه انجمن مدیریت ورزشی و امریکای شمالی (NASSM)<sup>۴</sup> - NASPE در مورد صلاحیتهای مدیریت ورزشی؛

• فرصتهای شغلی دیگر نظیر گردشگری ورزشی و فرصتهای شغلی گسترده مانند فیزیوتراپی<sup>۵</sup> و ادامه تحصیل در رشته تحصیلی؛

• ویژگیهای اتحادیه ملی ورزش و تربیت بدنی (NASPE) در مورد کیفیت برنامه تربیت بدنی؛

- طراحی سناریو و آینده احتمالی برای تغذیه و فعالیت بدنی؛
- فعالیت‌گرایی و اهمیت کار افراد حرفه‌ای که فرصت فعالیت بدنی مادام‌العمر

---

1. Behavioral Risk Factor Surveillance System  
2. National Health and Nutrition Examination Survey  
3. Interstate New Teacher Assessment and Support Consortium  
4. North American Society for Sport Management  
5. Physical therapy

مردم را بدون ملاحظات نژادی، قومی، جنسیتی یا شرایط اقتصادی اجتماعی فراهم می‌آورند.

### سازمان

پانزده فصل این کتاب در چهار بخش سازماندهی شده است. بخش اول، که از سه فصل تشکیل شده است، جهت تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش را به دانشجویان نشان می‌دهد. در فصل اول، دانشجویان با این قلمروها و نیز تعریف گزیده‌ای از اصطلاحات به کار رفته در کتاب آشنا می‌شوند؛ همچنین فلسفه ورزش به آنان معرفی و برای کمک به تحکیم توسعه فلسفه حرفه‌ای رهنمودهایی ارائه می‌شود. در فصل دوم، اهداف تربیت بدنی، علوم ورزشی و برنامه‌های ورزشی مشخص و درباره اولویت و شیوه ارزیابی اهداف بحث می‌شود. فصل سوم هم درباره نقش تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش در جامعه، تعلیم و تربیت و اصلاح آن، آمادگی جسمانی و نهضت بهزیستی است.

بخش دوم، مبانی علمی و تاریخی تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش را در شش فصل عرضه می‌کند: مبانی تاریخی تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش و روند توسعه این قلمروها از قرون اولیه تا به امروز در فصل چهارم بررسی می‌شود. فصل پنجم مروری است بر رفتار حرکتی، از جمله یادگیری حرکتی و تکامل حرکتی. فصلهای ششم و هفتم به ترتیب مربوط به بیومکانیک و فیزیولوژی ورزشی‌اند. فصل هشتم مروری است بر جامعه‌شناسی ورزشی و فصل نهم هم به روان‌شناسی ورزشی و فعالیت ورزشی اختصاص دارد و در آن اطلاعاتی درباره توسعه زیررشته‌ها، پرسشهای پژوهشگران، مفاهیم کلیدی و حوزه‌های مطالعاتی رایج در این زمینه به دانشجویان عرضه می‌شود.

بخش سوم شامل چهار فصل است و ملاحظات حرفه‌ای قلمرو تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش نظیر موقعیتهای شغلی موجود، آمادگی حرفه‌ای و مسئولیت حرفه‌ای را بررسی می‌کند. فصل دهم بر توسعه حرفه‌ای، اخلاق، رهبری و گواهی‌نامه متمرکز است. در فصلهای یازدهم، دوازدهم و سیزدهم، اطلاعات گسترده‌ای درباره موقعیتهای شغلی در حوزه تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش و مسئولیتهای مربوط به هر حرفه و نیز راهبردهای ویژه برای تقویت بازاریابی حرفه‌ای آمده است؛ به این ترتیب که در فصل یازدهم مشاغل آموزشی و مربیگری تشریح و تسری کاربرد این دو حرفه از محیطهای آموزشی و افراد لازم‌التعلیم به محیطهای غیرآموزشگاهی و همه رده‌های سنی و قابلیت

بررسی می‌شود؛ در فصل دوازدهم، موقعیتهای استخدامی جدید در قلمرو آمادگی جسمانی و تندرستی بررسی می‌گردد و در فصل سیزدهم مشاغل مربوط به مدیریت ورزشی، ارتباطات ورزشی، اجرا و دیگر مشاغل مربوط به ورزش مثل داوری تشریح و اطلاعاتی درباره پدیده در حال رشد تجارت و داد و ستد ورزشی عرضه می‌شود.

اما در بخش چهارم چالشها و مسائل امروز پیش روی افراد حرفه‌ای بیان و به آینده تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش اشاره می‌گردد. این بخش شامل دو فصل است. در فصل چهاردهم مسائل تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش در دوران معاصر مشخص می‌شود. در این فصل پنج موضوع بررسی می‌گردد: (۱) نقش افراد حرفه‌ای عرصه تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش در رهبری نهضت فعالیت بدنی؛ (۲) ارتقای ارزشها؛ (۳) نقش افراد حرفه‌ای عرصه تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش در ورزش جوانان؛ (۴) رشد رشته و بحث درباره نام آن و (۵) شکاف بین تحقیق و عمل. چهار چالش پیش روی افراد حرفه‌ای عبارت‌اند از: واقعیت ایجاد تربیت بدنی روزانه کیفی در مدارس، دفاع از حقوق برنامه‌های خود، نیل به اهداف بهداشتی سال ۲۰۱۰ و تأمین فعالیت بدنی مادام‌العمر برای همه. سرانجام، در فصل پایانی کتاب هم از آینده تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش سخن به میان می‌آید و تمایلات اجتماعی در پرتو پیشرفتهای آن زمان بررسی می‌شود. برای مواجهه با آینده، افراد حرفه‌ای باید به قبول مسئولیت هدایت رشته مایل باشند و در بهبود شیوه عرضه خدمات به همه رده‌های سنی بکوشند.

### نکات برجسته این ویرایش

- در این ویرایش بر تأثیر فعالیت بدنی در تندرستی و تعهد متولیان امر در قبال فراهم کردن امکان فعالیت بدنی برای همه تأکید فراوان شده است. همچنین مطالب به روز شده، از جمله آخرین گزارشهای حکومتی و اطلاعاتی در مورد سواد بهداشتی و راهبردهای تأمین امکانات فعالیت بدنی در آن گرد آمده است.
- به مطالب مربوط به بیومکانیک، روان‌شناسی ورزشی و فعالیت ورزشی، جامعه‌شناسی ورزش، رفتار حرکتی، فیزیولوژی ورزش و مدیریت ورزشی توجه ویژه شده است. ضمناً تلاش شده است تا در هر فصل، مثالهایی از مشاغل مختلفی که اکنون با تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش مرتبط‌اند، آورده شود.
- به دانشجویانی که در جستجوی شغلی در این قلمرو پویا هستند، موقعیتهای شغلی

سنتی و جدید معرفی شده است؛ به علاوه، فهرست سازمانهای حرفه‌ای و مجلات مرتبط در جدولهایی آمده است.

- این کتاب بر جنبه‌ها و افقهای مادام‌العمر و فرهنگی تأکید دارد. در هر فصل، در جدولی، پرسشهایی تحقیقاتی مطرح شده است که متخصصان را به فکر وامی‌دارد و در بحثهای کلاسی و طرحهای تحقیقاتی به کار می‌آید.

### موضوعات جدید یا توسعه یافته

فصل اول: مفهوم و فلسفه تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش

- چاقی فراگیر و عواقب مربوط به تندرستی؛
- شیوه زیستی سالم و ابتکار پیشگیری از بیماری.

فصل دوم: اهداف و مقاصد

- هیچ کودکی نباید فراموش شود و آثار احتمالی تربیت بدنی مدرسه؛
- روزآمد شدن حرکت اتحادیه ملی ورزش و تربیت بدنی مدارس (NASPE) به سوی استانداردهای آینده؛

- نقش بهداشت (تندرستی) عمومی در حال رشد در تربیت بدنی.

فصل سوم: نقش اجتماعی و تعلیمی - تربیتی تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش

- تنوع فرهنگی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش؛
- سواد تندرستی؛

- اطلاعات جدید درباره شرکت در فعالیت بدنی، برگرفته از بررسی مصاحبه‌ای بهداشت ملی، داده‌های سیستم بررسی عوامل خطرزای رفتاری و بررسی وضعیت بهداشت و تغذیه‌ای ملی.

فصل چهارم: مبانی تاریخی تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش

- وقایع جدید و بحث فرایند تأثیرات تاریخی در تربیت بدنی؛
- درج اطلاعاتی بیشتر درباره تأثیر فرهنگهای باستانی و اروپای مدرن.

فصل پنجم: رفتار حرکتی

- فصلی جدید همراه با اطلاعاتی درباره رفتار حرکتی و یادگیری حرکتی؛
- تکامل حرکتی و مهارتهای حرکتی بنیادین.



فصل ششم: مبانی بیومکانیکی

- اثر فناوری بر عملکرد.

فصل هفتم: فیزیولوژی ورزشی و آمادگی جسمانی

- عوامل خطرزای بهداشتی (تندرستی)؛
- مواد نیروزا شامل کافئین، کراتین، آنابولیک استروئیدها و نوشیدنیهای ورزشی.

فصل هشتم: مبانی جامعه‌شناختی

- استفاده از مواد تقویت‌کننده عملکرد در ورزش؛
- اطلاعات جدید درباره نژاد و فرصت در ورزش؛
- داده‌های مربوط به فارغ‌التحصیلان جدید از اتحادیه ملی قهرمانی دانشگاهها (NCAA)<sup>۱</sup>.

فصل نهم: روان‌شناسی ورزشی و فعالیت ورزشی

- فصلی با اطلاعات اضافی درباره فعالیت بدنی و بهداشت روانی؛
- تحکیم هدف و خودتلقینی.

فصل دهم: توسعه شغلی و حرفه‌ای

- توصیه‌های NASPE درباره فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی به افراد حرفه‌ای این حوزه.

فصل یازدهم: مشاغل آموزشی و مربیگری

- اطلاعات جدید در مورد حقوق؛
- کنسرسیوم بین ایالتی سنچس و حمایت از معلم جدید (INTASC) برای معلمان مبتدی؛

- تعارض نقش.

فصل دوازدهم: مشاغل مرتبط با تندرستی و آمادگی جسمانی

- برنامه‌های بهزیستی؛
- بحثی جدید در مورد درمان فیزیکی.

فصل سیزدهم: مشاغل ورزشی

- اطلاعات گسترده در مورد مدیریت ورزشی؛
- کارگروه NASPE - NASSM در مورد صلاحیتهای مدیریت ورزشها؛

• گردشگری ورزشی.

فصل چهاردهم: مسائل و چالشهای تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش

• ورزش جوانان؛

• نشر فناوری و تحقیق.

فصل پانزدهم: افقهای آینده

• گرایشهای آینده و تأثیر آن در تعلیم و آموزش؛

• طراحی روند و نمای بالقوة تغذیه و فعالیت بدنی.