

پیشگفتار

سپاس خداوند منان را که برای بندگانش برترین کتاب (قرآن کریم) را فرستاد. سلام و صلوات بر محمد مصطفی (ص) که برترین اندیشه و رفتار را به اذن پروردگار به بشریت آموخت. سلام و صلوات بر ائمه اطهار علیهم السلام که رسالت را تداوم بخشیدند و با نثار حیات و خون خود در دنیای جهل و ظلم ستاره‌هایی برافروختند که همواره راهنما و دلیل بیداری و دینداری بشریت شده‌اند.

حضرت امام صادق علیه السلام در *تحف العقول* می‌فرماید: آن کس که بدون بصیرت عمل می‌کند همچون کسی است که بر راه درست پیش نمی‌رود، هرچه تندتر برود از مقصود دورتر می‌شود. درس اصول و مبانی تربیت بدنی برای همه اندیشه‌ها و رفتارهای حرفه‌ای مربی تربیت بدنی رهنمودی پیشنهاد می‌کند تا مربی با استفاده از آن در مسیر تربیت، دچار انحراف نشود و مقصد و مقصود را گم نکند. منابع اساسی درس اصول و مبانی تربیت بدنی علم، فلسفه و دین است. «علم» انسان را قادر می‌سازد تا بر طبیعت مسلط شود و با تغییر لازم از آنها به نحو نسبتاً مطلوب استفاده کند. «فلسفه» نگرش فرد را در برابر هستی و جهان معنا می‌بخشد و راه زندگی انسان را به طور نسبی مشخص می‌کند. اما «دین» مجموعه‌ی برتری است که محصول ارتباط خداوند و بهترین انسان (پیامبر (ص)) است که مسیر روشن و بسیار طولانی کمال انسان را معین می‌کند. همواره پایدارترین و بهترین دستورالعملها آنهایی هستند که از مجموع این سه منبع مهم تاریخ بشری استفاده کنند.

از آنجا که مربیگری و معلمی تربیت بدنی ماهیتاً حرفه‌هدایت‌گرایانه‌ای است، ضروری است آنان خود را به سه بعد علمی، فلسفی و دینی مجهز کنند تا

اعمال و رفتارشان در حوزه حرفه‌ای خود هم به حقیقت نزدیک‌تر باشد و هم در امر وظیفه خود به توفیقات بیشتری دست یابند. به علاوه، هر فعلی در صورتی مورد پذیرش حضرت حق قرار می‌گیرد که همراه با بصیرت و آگاهی باشد. بنابراین، مربی / معلم باید در جهت کسب بصیرت همواره بکوشد. انسان بدون آگاهی و بصیرت به سرمنزل سعادت نخواهد رسید، بدین سبب استفاده از دستورالعملی که برابندی از سه منبع مذکور باشد برای هر مربی و معلم متعهد الزام آموزشی است.

این مسئولیت زمانی بیشتر خواهد شد که بدانیم تعداد زیادی از هموطنان ما هنوز یک‌بار هم به انجام دادن حداقل فعالیت‌های بدنی صحیح در اوقات فراغت خود اقدام نکرده‌اند و نمی‌دانند چگونه از طریق ورزش به طور صحیح تفریح کنند، چگونه سلامتی و بهداشت روانی خود را حفظ کنند یا بهبود بخشند. و واقعیت دردناک‌تر اینکه ما به‌خوبی و همه‌جانبه از تخصص لازم در علوم نظری و عملی تربیت بدنی و ورزش برخوردار نباشیم.

در طول آموزش ما با افراد بسیاری مواجه شده‌ام که به دلیل شرکت در دوره‌های ورزشی باشگاهها در شهر و دیار خود مبتلا به عوارض متعدد به شکلهای بدنی (ساختاری - کارکردی) و روانی شده‌اند. این مسئله، به دلیل آگاهی کم برخی مربیان و معلمان ورزشی است. ما مربیان باید از برنامه‌ای که اجرا یا تجویز می‌کنیم از آثار آن به‌خوبی آگاه باشیم، و الا پس از خدمت‌گزاری چندین ساله، محصول باشگاهها، آموزشگاهها و برنامه‌های آنها افراد بیمار، ناقص، ناتوان و افسرده به جای افراد سالم، قوی و با نشاط خواهد بود.

بنابراین، سلامت و درستی در خدمت‌گزاری حرفه‌مربیگری / معلمی تربیت‌بدنی مستلزم آگاهی کامل از علوم مرتبط با تربیت بدنی و ورزش و از طرف دیگر توانایی اجرای برنامه‌های صحیح آمادگی جسمانی، حرکتی، مهارتی و تاکتیکی در ورزشهای مختلف است. در این صورت، او شاهد خوبی از فرموده امام صادق علیه‌السلام خواهد بود.

یکی از وظایف مهم ما مربیان این است که همواره در ارائه خدمات

آموزشی-تربیتی خود از معیارهای اخلاقی و خیرخواهانه تبعیت کنیم و از اندیشه‌های نفع‌پرستی، لذت‌طلبی و کاهلی و سستی در ارائه وظایف اجتناب ورزیم، زیرا خیرخواهی، احسان، خدمت‌رسانی کامل، محبت، سادگی و عفت اجتماعی و غیره برای حفظ کیان مربی و مربی و جامعه ضروری است. در این صورت، جامعه موقعیت سالم و روابط متوازی خواهد یافت. البته، در نظام تربیتی تاریخ ایران جوانمردی، ایثار، شجاعت و مردم‌دوستی، از ویژگیهای ورزشکاران پهلوان بوده و هست.

در خاتمه یادآوری می‌شود که نوع همکاری نگارندگان مجموعه حاضر به این شرح بوده است: فصول اول، دوم، سوم و پنجم تألیف آقای دکتر عباس بهرام، فصول دوازدهم تا شانزدهم تألیف آقای دکتر سید مهدی آقابور و فصول چهارم و ششم تا یازدهم تألیف اینجانب بوده است. از عموم خوانندگان گرامی درخواست می‌شود، چنانچه ضمن مطالعه به لغزشهایی برخوردند از راه لطف نگارندگان را آگاه نمایند.

دکتر حسن خلجی