

## بخش اول

### تعريف تربیت بدنی

تربیت بدنی عبارت از علمیست که تغییرات و تحولات را در وجود موجود زنده (انسان) تحت مطالعه خود قرار می دهد. این علم تا کنون سیر انکشافی خود را پیموده و ادامه می دهد نظر به حقایق و انکشاف جامعه تیوری و میتود تربیت بدنی نیز به تحکیم ورشد خود می افزاید از طرف دیگر این علم تحولات تربیت بدنی را طوری پذیده‌ی اجتماعی تحت مطالعه قرار می دهد.

موضوع تیوری تربیت بدنی قانون مندی را تشکیل می دهد که در جریان آموزش به طور عموم برای تحکیم ورشد جسمی انسان کمک نماید. جریان مشخص تربیت بدنی به صورت علم جداگانه عبارت از سیر اهداف مشخص انکشاف جسمی و شخص انکشاف فعالیت های انسانی فردی باشد و با به عبارت دیگر تیوری و میتود تربیت بدنی علم است که قانون انکشاف و رابطه آن را با اوصاف اعمال حرکی انسان مورد بحث قرار داده و از جانب دیگر به منظور انکشاف و تحکیم همه جانبه جسمی و بروز شخصیت عالی می باشد.

آموزش اوصاف اعمال حرکی انسانی را بر علاوه تیوری و میتود تربیت بدنی دیگر علوم اجتماعی و حیاتی نیز کمک و مورد بحث قرار داده که عبارت اند از: اناتومی، فزیولوژی، بیوشیمی، روانشناسی وغیره که عموماً جریان و تحولات بیولوژیکی انسان را مورد مطالعه وغور قرار می دهد. باشرایط وقت و ادامه می تمرینات سیستم فعالیت ها نوع و طرزی اجرای آن استفاده از وسایل، شرایط اقلیمی، خواص انفرادی و طرز رهنمایی و یا میتود اجرای آن که همه تاثیرات جداگانه و تحولات جسم انسان رونما ساخته و ان را تحت مطالعه قرار داده و شرایط را برای سیر انکشافی تدارک و بررسی می نماید.

تریبیت بدنی در افغانستان عبارت از علم پدا گوژیکی بوده که جزء مهم تربیه عموم مردم وطن عزیز ما بوده ، هدف اساسی آن تکمیل و بهتر ساختن وضع صحی انسکاف استعداد های جسمی بدنی به مقصد حفظ نوامس ملی، آبادی و دفاع از خاک مقدس وهم چنان رشد و تحکیم بازی های عنعنوی باستانی می باشد.

طوریکه در بالا ذکر شد تربیت بدنی با دیگر علوم اجتماعی رابطه ناگسستنی دارد از این جهت ساقه ای این علم وسیع بوده که مربیون تربیت بدنی را لازم است تا از علوم متذکره معلومات فنی داشته باشد تابتواند از میتوود ها، پرسنیب ها و وسائل تربیت بدنی به صورت علمی استفاده کرده اهداف ووضایف تربیت بدنی را طور که لازم است به سر برساند . معلم ویا رهنما را لازم است تا تایوری و میتوود های تدریس را در اثنای آموزش درک و بعد ا به تدریس آن اقدام نماید.

### تاریخچه و تکامل تربیت بدنی

در ارتباط به وجود آمدن این علم علم انسان نظریات مختلف و گوناگون را داشته اما به صورت عموم مبدای تربیت بدنی و تمرینات جسمانی را یکجا با پیدایش انسان و جامعه می داند که اساس تربیت بدنی و تمرینات جسمانی را احتوا نموده است.

الف) تعداد بدين باور اند که تمرینات جسمانی قسمت از عمل غیر ارادی انسان می باشد و در عین حال آن را یک عمل بیولوژیکی می دانند اما فرق را بین حرکات آزاد، بازیها و تمرینات جسمانی نکرده و آن را نادیده می پندازند.

ب) اما ماتریالست ها عقیده دارند که تمرینات جسمانی ذاتی نبوده بلکه در اثر نتایج کار و تجارت با الخصوص بعد از به وجود آمدن زبان مورد استفاده قرار گرفته است و به حیث وسیله انسکاف جسمی انسان همیشه در آینده باقی خواهد ماند تا وقتیکه اجتماع و جامعه وجود دارد و تربیت بدنی برای رفع نیاز مندی انسان هادر خدمت شان می باشد.

یکی از دلایل به وجود آمدن تمرینات جسمی در کارهای عملی عبارت از به جود آمدن شکار بوده که انسان ها از تلاش پیدا نمودن و بدست آوردن غذا تلاش می ورزیدند و به مرور زمان انسان ها به این فکر شدند که

هرگاه بخواهیم شکار کنیم لازم است تا بعضی از تمرینات کمک کننده و مقدماتی را اجرا نماییم که به این اساس آنها در ابتدا به پرتاب اشیا مبادرت ورزیدند مخصوصاً نیزه را بر علاوه این که درساحه عملاً باوسایل مختلف پرتاب های دقیق و بهتر اجرا گردد به تمرینات دقیق مقدماتی یعنی آمادگی بیشتر و بهتر درساحه غیرشکار مبادرت ورزیدند که به همین اساس کارهای تولیدی را به وجود آورده و علامه‌ی واحدی بین کار و تمرینات جسمی به وجود آمد بعد ها به شکل اساسی در محاربات نظامی نیز مورد استفاده قرار گرفته و در نتیجه چنین گفته می‌توانیم که تمرینات جسمی پدیده از جامعه بشری بوده که در اثر کار به اشکال مختلف در موضوعات نظامی و وسایل مذهبی به کار برده شده است.

پس گفته می‌توانیم که پیدا یش تربیت بدنی با پیدایش انسان و جامعه یک جا بوده و همزمان با انسان ها سیر تکامل خود را پیموده است.

در اواخر قرن 19 و شروع قرن 20 ممالک مختلف راجع به تربیت بدنی تحقیقات همه جانبه نموده که اساس علمی تربیت بدنی را پایه گذاری و به صورت علم واحد در امد به همین اساس مضمونی تربیت بدنی در نصب تعلیمی مکاتب به حیث یک مضمون مستقل گنجانیده شد.

پس به طور علمی تربیت بدنی را چنین تعریف نموده می‌توانیم: تربیت بدنی عبارت از جریان منظم پیدا گوئیکی بوده که نیاز مندی و توانایی جسمی را مرفوع می‌کند.

#### نظريات دانشمندان در پيرامون تربیت بدنی

- 1 ميرکورياليس در قرن 16 اولين دفعه راجع به اهداف جمناستيک و رهنمايي آن اثر علمي خویش را ارایه داشته و ان را برای تقویت جسمی با ارزش خواند.
- 2 جان لاک در قرن 17 تمرینات جسمی را نه تنها برای اکشاف قوای جسمی موثر دانسته بلکه آن را وسیله مهم عزم وارد و خصوصیات اخلاقی انسان دانست.
- 3 زان زاک روسو در قرن 18 تمرینات جسمانی را اساس و تهداب انسان و جامعه انسانی دانسته است.

4- ارسسطو هدف تربیت بدنی را عالی ارزیابی نموده و اضافه می نماید که تربیه جسمی باید قبل از تربیه ذهنی صورت گیرد.

5- سقراط نظریه عالی در امر تربیت بدنی داشته و می گوید که هیچ یک از افراده جامعه نباید در امر تربیت بدنی بی تفاوت باشد بلکه منحیت یک وطن پرست آن را جز مسلک خود پنداشته و هر لحظه آماده دفاع از خاک و سرزمین خود باشد.

#### یادگیری مهارت های تربیت بدنی

یکی از اهداف اصلی تربیت بدنی تسهیل فرآگیری مهارت از طریق آموزش مناسب است. پژوهشگران علم تربیت بدنی همواره در تلاش اند تا با معرفی روش های علمی جدید ، توانایی های مریبان و معلمان را در آموزش افزایش دهند. بدینمنظور دانشمندان رفتار حرکتی طی سالها تحقیق و مطالعه سعی کرده اند تا عوامل اثر گزار بر اجرا و یاد گیری مهارت ها را شناسایی کنند. بدون شک یکی از مهمترین عوامل موثر در فرایند یادگیری نمایش مهارت است . نمایش مهارت یکی از قدرتمند ترین ابزارهای است که مریبان تربیت بدنی از آن به منظور انتقال اطلاعات مربوط به مهارت فرآگیر در یک زمان کوتاه استفاده میکند .

در این باره از اقدامات که توسط مریبان برنامه ریزی میشود نمایش مهارت و استفاده از تصویر سازی ذهنی است که نقش های مهمی را در فرایند یادگیری و آموزش حرکتی به عهده دارد. این موضوع بارها تکرار شده است که دستگاه بینایی در ابتدای یادگیری هر مهارت نقش مهمی دارد و در تمام مراحل یادگیری فرد از طریق بینایی به بررسی نتایج اجرای الگوی حرکتی خود میپردازد. دستگاه بینایی در یک الگوی حرکتی بطور خود کار اطلاعات تغییر ناپذیر را کشف میکند که به تعیین چگونگی اجرای حرکت مربوط است. فرد اطلاعات وارد را به فرمان حرکتی ترجمه میکند که برای دانشمندان روش نیست . اطلاعات ادراک شده ممکن است اجزای ویژه حرکت مورد نظر نباشد بلکه نوع اطلاعات در باره اکتساب اجزاء مختلف مهارت با یکدیگر باشد لذا واضح است که انتقال اطلاعات از طریق بینایی یکی از مهمترین منابع کسب اطلاعات در باره یادگیری است. مطابق با نظر بندورا افراد میتوانند اطلاعات و رفتار های جدید را از طریق مشاهده افراد دیگر یاد بگیرند. این نوع یادگیری به یادگیری (یا

مودل سازی) مشاهده ایی معروف است و میتوان از آن برای توضیح انواع گستره از رفتارها به کار برد. علاوه برین مهارت های که توجه قابل ملاحظه بی را به خود معطوف کرده است تصویر سازی ذهنی میباشد. بطوریکه والی ویگرینلیف از تصویر سازی ذهنی به تجربه هوشیار با تمام حواس برای ایجاد یا باز آفرینی یک تجربه در ذهن پاد میکند.

### فواید صحی ورزش

بحث ارتباط سلامتی و فعالیت بدنی قرن ها از یونان قدیم تا عصر حاضر پی گیری شده است و مدارک وجودی دارد که فقدان تمرينان منظم بدنی را به عنوان عامل اصلی در کسب آمادگی جسمانی شناخته شده است. افرادیکه تناسب و تعادل فیزیکی بدن نداشته و بدون تحرک میباشد اکثرا از فقر حرکی و شرایط به میان آمده ناشی از آن رنج میبرد. در حال حاضر شماری افراد مسن که به طور مرتب در فعالیت های ورزشی چه در صورت متوسط مثل راه رفتن ، آب بازی کردن بگونه های آهسته و نارمل و چه بصورت سریع یا رقابتی شرکت میکنند رو به افزایش است. فواید فزیولوژیکی و روانی فعالیت بدنی در افراد بزرگ سال فوق العاده چشم گیر است. براساس تحقیقات و مشاهدات عینی به نظر میرسد که هنگام اجرای فعالیت های بدنی سبک تفاوت قابل توجه میان افراد سنین مختلف وجود نداشته باشد وقتی شدت یا مدت کار افزایش پیدا میکند، تفاوت میان گروه های مختلف از نظر سنی به خوبی مشهود میگردد.

فعالیت ورزشی آثار سودمندی برجسم و روح انسان دارد. مخصوصا بر دستگاه قلبی ، عروقی ، استفاده از فعالیت های بدنی و ورزشی برای بیماران سالمند مبتلا به بیماری کرونی قلب مفید میباشد.

فعالیت های ورزشی و متعاقب آن افزایش آمادگی جسمانی باعث کمتر شدن فشار خون شده و از چاقی میکاهد. تلفیق این دو عامل و همچنان کاهش میزان کلسیترول خطر بیماری کمخونی قلبی را تقلیل میدهد.

### سپورت

راجع به سپورت علماء در ادوار مختلف تاریخ نظریات گوناگون را ارایه نموده اند. در یونان قدیم سپورت را یکی از وسائل ساعت تیزی و بازی میدانستند. اما در اصطلاح طبی سپورت عبارت از حرکات درست به منظور تامین صحت و سلامتی انسان است. علمای امروزی نیز نظریاتی را در باره سپورت ارایه داشته اند که ذیلاً بیان میگردد. سپورت یک پروسه همه جانبه و پیچیده عمل و فعالیت انسان است که هدف و مرام آن آموختن، بهتر جلوه دادن استعداد های تحقیکی و تکنیکی سپورتی در رشته انتخابی بوده و نایل شدن به پیروزی در مسابقات و مبارزات میباشد.

ورزش: عبارت از کار نمودن بصورت مسلسل در ظرف یک و یا چندین ساله به واسطه آموزش و پرورش میباشد که هدف و مرام آن آمادگی جسمانی، رشد جسمی و بلند بردن نتایج عالی سپورت میباشد.

ورزش اهداف ذیل را در بر دارد:

- 1 مسایل تربیوی و صحی
- 2 تقویه گروپ ها عضلات
- 3 بهتر ساختن ارتعاعیت مفاصل
- 4 رشد و بهتر ساختن اندام های موزون
- 5 تقویه وظایف اعضای داخلی بدن
- 6 رشد شخصیت عالی
- 7 آمادگی برای اعمال مفید اجتماعی
- 8 به وجود آمدن علاقه به وطن و دفاع از آن

قوانينیکه بستر در تمرینات ورزش در نظر گرفته شده متکی بر اصول تعلیمات بوده که عبارت از شدت کار فعالانه تناوب در تمرینات ، عزم و اراده راسخ وغیره میباشد. حرکات تمرینات ورزشی منحیث یک پروسه مشخص دارای خصوصیات ذیل میباشد:

- 1 هماهنگی تعلیمات جسمی (عمومی و حرفه‌ی )

-2 افزایش تدریجی تمرینات الی رسیدن به درجه عالی

-3 توازن تمرینات بصور مسلسل و سیستماتیک

### ماهیت تربیت بدنی

تربیه بدنی یکی از اشکال عمل اجتماعی بوده که تغییر کننده ساختمان عمل انسان نظر به پیشرفت اجتماعی و کلتور عمومی بوده و یا به عباره دیگر اساس عمل اجتماعی را در ساحه تربیه بدنی نظر به طبیعت و حالت انسان تحول میبخشد.

در بسیاری از ممالک مترقی جهان این عمل اجتماعی را به منظور بهبود وضع صحی و اکشاف همه جانبه تربیه جسمانی نظر به شرایط عمومی افراد جامعه میداند. شرایط موجود تربیه بدنی را به شیوه یک وسیله بر جسته و با ارزش برای افراد جامعه تلقی و چیزی ضروری میپندازند . تقاضای که بیشتر مورد بحث قرار میگرند عبارت اند از صحت کامل و عمر زیاد ، اکشاف همه جانبه برای پیشرفت کار های تولیدی ، به وجود آوردن شرایط بهتر برای بدست آوردن نتایج سپورتی ، تقاضا های اجتماعی فوق اهداف عمدۀ تربیت بدنی را تشکیل میدهد که شخصیت عالی را بروز داده و خوبیخوشی تمام افراد جامعه را در بر دارد. بصورت عموم اهداف تربیت بدنی برای آمادگی عمومی به کار برده میشود و ازین رو وظایف تربیت بدنی نظر به اهداف آن به سه گروپ تقسیم بندی گردیده اند:

-1 وظایف صحی

-2 وظایف تربیوی

-3 وظایف تعلیمات آموزشی

وظایف صحی از قبیل تحکیم عادت بدن به شرایط مختلف اقلیمی ، مقاومت در برابر امراض ، اکشاف قوای گروپ ها عضلات بصورت مناسب و مبارزه با خستگی و غیره .

وظایف تربیوی : تربیه و اکشاف اعمال حرکی ، تربیه عزم و اراده راسخ ، تربیه عمل و عکس العمل های جداگانه و برخوردها است.

وظایف تعلیمات آموزشی: بلند بردن سطح فکری و ذهنی ، عادت کردن به کار و دفاع از وطن و غیره..... است .

تربیت بدنی دارای اهداف مشخص میباشد که قرار ذیل توضیح داده میشود:

1. هدف از تدریس تربیت بدنی در مکاتب عبارت از بهتر ساختن وضع صحی ، رفع نواقص جسمی و تقویت روحی شاگردان و ضمناً حرکات و تمرینات ابتدایی و تحقیکی های ساده میباشد.
2. هدف از تدریس تربیت بدنی در موسسات عالی عبارت از تشکیل تیم های مختلف تقویه قوای جسمی و اعمال حرکی برای دفاع از حقوق شخصی و اجتماعی آنها میباشد.
3. هدف از مصروفیت های کلب های آزاد عبارت از تشکیل تیم های ملی و همچنان معرفی کلتور و بازی های ملی به ممالک دیگر که اکثر مکاتب تحت پروگرام های حکومتی و کلب ها با قوانین بین المللی موازی حرکت مینمایند.

## بخش دوم

### رابطه تربیت بدنی با دیگر جنبه های تربیوی و اهداف آن

#### الف) رابطه تربیت بدنی با اخلاق

در هرجامعه و گروپ های مختلف رول بزرگ را تربیت اخلاقی بازی کرده که در حقیقت از کلتور رشد جامع و شخصیت فرد نماینده گی کرده که این امر در کشور عزیزما دارای اهمیت خاص می باشد.

در ساخته ای تربیت بدنی با رشد و تحکیم تمريننا جسمانی و تربیت اخلاقی نیز رشد نموده و همزمان یکدیگر را کمک می نمایند لیکن به تنها بی آن طوری که لازم است قابل قدرنبوه و نتایج مطلوب از آن بدست نیامده، زیرا بدون احساس و درک مسؤولیت رفتار شخص در گروپ های جداگانه و اجتماع علاقه به کار، حس هم نوع پرستی، اطاعت از قانون و مقررات، اطاعت از اوامر وغیره نمیتوانند آنچه را که هدف است به دست آورند که مخصوصا این امر در اجرای تمرينات دسته جمعی و گروپی به مشاهده می رسد از این رو اکثر علماء به این عقیده اند که اساس مکتب متaint و بردو باری وارد ای راسخ در تمرينات جسمانی و تربیت بدنی نهفته است.

#### ب) رابطه تربیت بدنی با ریبایی شناسی

درجیان آموزش تمرینات جسمانی واول تر از همه رشد جسمی قد و قامت موزون وظر اجرای مقبول جرکات مد نظر گرفته شدهورزشکار می کوشد که برای اندام موزون خویش از رفتار های موزون وجرای تمرینات که باعث ازبین بردن انحراف جسمی می گردد متصل شوند که ازین رو تربیت بدنی بیک احساس زیباییستی را خلق نموده وبدین ترتیب اوصاف اعمال حرکی را رشد می دهد.

رابطه ای تربیت بدنی با زیبایی شناسی و تربیت اخلاقی یکسان بوده زیبایی شناسی درانسان اعمال نیک را پرورش میدهد وازآچه که خلاف اعمال انسان واجتماع باشد دوری جوییده ورای از بین بردن آن مبارزه می کند.

### اهداف تربیت بدنی

تربیت بدنی دارای اهداف متعدد وعالی بوده که از آن جمله می توان اهداف صحی، ملی ، اجتماعی ، تفریحی وغیره را یاد آورشد اما از آن جای که هدف اجتماعی تربیت بدنی از اهمیت ویژه ای بر خورد ار است به طوری مختصر یارآورمزی شویم.

### هدف اجتماعی تربیت بدنی

تربیت بدنی جز لاینفک تعلیم و تربیه و وسیله برای رسیدن به سلامتی جسمی وروحی نسل جوان است. نباید چنین تصور کرد که تربیت بدنی امری ارزش است و صرفا موجب سرگرمی و مشغولیت اطفال وحوانان را فراهم می سازد ، بر عکس باید آن را جز مهمی از فعالیت های زندگی تلقی نمود مفاهیم مانند تدرستی ، صحت عالی وسلامتی روحی ارتباط مستقیم با تربیت بدنی داشته وجز لاینفک آن به شمارمی آید.

درجامعه اسلامی تربیت بدنی نیز از اهمیت خاص برخوردار می باشد در دین مقدس اسلام برخلاف ازبیمار ادیان ، بدن انسان را بی ارزش نمی شمارد چونکه عقل سلیم در بدن سالم است دست کم گرفتن بدن به معنی دست کم گرفتن شخصیت انسان می باشد.

## تاریخچه تربیت بدنی در افغانستان

در حدود 3500 سال قبل از میلاد مسیح یعنی از زمان ثبت نام اریانا در تاریخ این کشور بر علاوه از زراعت و مالداری که شالوده حیات اجتماعی آن عصر را تشکیل میداد ورزش های از قبیل بازی ها و ساعت تیری ها در هوای آزاد و در داخل خانه اجرامی شد.

از جمله ورزش های آزاد می توان شکار، بز کشی، سنگ اندازی و... را یاد آورشد. بما نخستین پادشاه بزرگ اریای ها قرار به آن گذاشته بود که سالم ترین افراد قوم را در مرکز مملکت (بخدی) در اطراف خود جمع کند و جا بدهد تا همه رعیت بدانند که سلامت و قوت بدن عامل نزدیک به شخص و مقر پادشاه است.

به همین ترتیب به مرور زمان آب بازی، پهلوانی، تیر اندازی، نیزه زنی و سایر ورزشها دیگر نظر به مقتضیات هر عصر در میان هم وطنان ما رایج بوده که بعضاً تا اکنون هم جریان دارد. اما این ورزش ها تا سال 1249 هجری قمری تحت کدام پروگرام منظم نبوده ولی بعد سال 1249 امیر شیرعلی خان در زمرة سایر اصلاحات اجتماعی و حکومتی اساس معارف را به صورت عصری و اصولی مطابق به مقتضیات همان عصر گذاشت. مکتب حربی و مکتب ملکی را تاسیس کرد. با تاسیس تعمیر حبیبیه و حربیه در سال 1280 هجری قمر سپورت نیز در نصب تعليمی وزارت معارف علاوه گردید. در سال 1313 خورشیدی اتحادیه سپورتی تشکیل گردید. در سال 1949 میلادی تیم فوتبال افغانستان در لندن جهت اجرای مسابقات اشتراک کرد.

در سال 1323 مکتب سپورت که از صنف نهم فازغ می داد ایجاد شد و در سال 1337 مکتب سپورت به لیسه ارتقا نموده به همین ترتیب در سال 1352 لیسه تربیت بدنی به انتیوت تربیت بدنی ارتقا کرد. همچنان در سال 1366 انتیوت تربیت بدنی به پوهچی تربیت بدنی در چوکات پوهنتون تعلیم و تربیه کابل که آن زمان به پیدا گوئی کابل مشهور بود مبدل گردید.

درین سال های 1923 و 1924 در کابل 4 تیم فوتبال تشکیل گردید که عبارت است از:

- 1- تیم مکتب حبیبیه
- 2- تیم مکتب استقلال
- 3- تیم مهاجرین
- 4- تیم مکتب تفریح که اعضای آن جوانان غیرمکتبی بودند.

افغانستان در سال 1936 م به عضویت جهانی فوتبال درآمد و در سال 1945 عضویت فدراسیون آسیایی را قبول کرد.

تیم های والیبال قوى افغانستان در کابل در سال 1345 خورشیدی عبارت است از:

- 1- تیم منتخبه کابل
- 2- تیم انسستیوت تربیت بدنی
- 3- تیم دانشگاه کابل
- 4- تیم کابورا
- 5- تیم وزارت داخله
- 6- تیم وزارت معارف
- 7- تیم د افغانستان بانک
- 8- تیم کلوب سبتوی اردو

بر علاوه این تیم ها تیم های دیگر والیبال درولایت کشور ایجاد گردید که همواره به مسابقات بین ولایتی و در خارج از کشور جهت اجرای مسابقات اشتراک نموده و فتخارات زیاد را به کشور به ارمغان آورده است.

بنا بر این بر اساس اهمیت بازی والیبال و فوتبال هر دور بازی جهانی را به صورت مختصر مورد بحث قرار می دهیم.

## والیبال

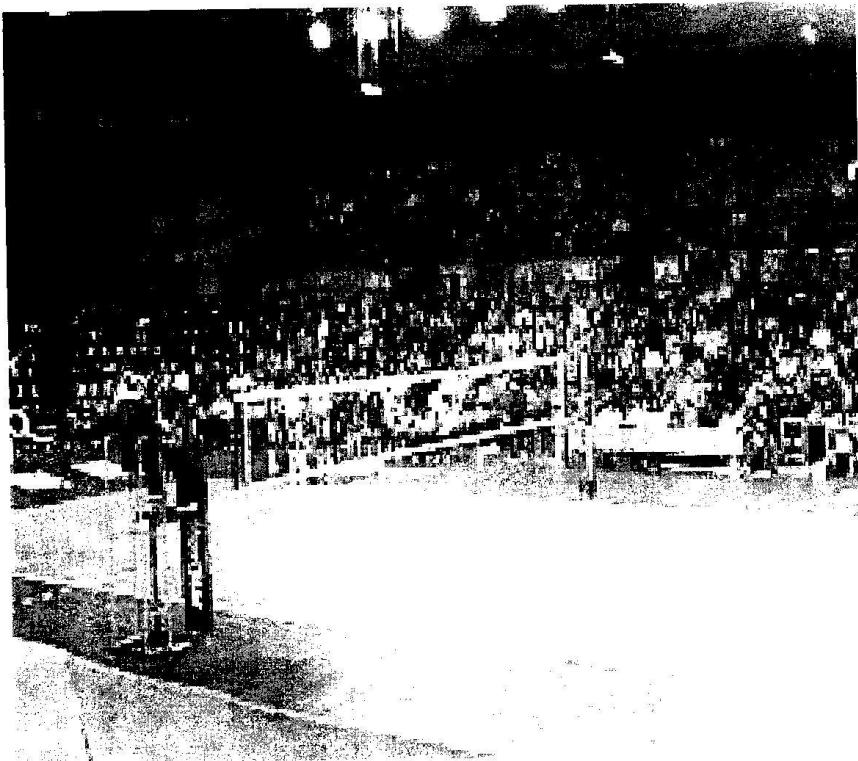
(به انگلیسی: Volleyball) یک ورزش تیمی و ششمنین ورزش محبوب، و گستردگرین ورزش در بیشتر کشورهای جهان است که در آن بازیکنان در دو تیم شش نفره، در دو سوی توری قرار می‌گیرند و تلاش می‌کنند تا طبق قوانین بازی، توپ را از روی تور در زمین تیم مقابل فرودآورند. طول زمین والیبال ۱۸ متر و عرض آن ۹ است. هر تیم باید ۳ ست (یا دست) از ۵ پنچ ست بازی را ببرد، تا بتواند پیروز مسابقه شود.

والیبال در سال ۱۸۹۵ در کشور آمریکا و توسط ویلهام مورگان ابداع شد. سپس به سرعت فراگیر شد؛ به‌طوری که در المپیک تابستان ۱۹۶۰ برای نخستین بار در برنامه بازی‌های المپیک قرار گرفت و امروزه تقریباً در تمام دنیا بازی می‌شود. این رشتہ تقریباً برای تمام گروههای سنی مناسب است و وسائل بازی شامل توپ و تور است. امروزه، بیش از ۸۰۰ میلیون بازیکن والیبال در سراسر جهان وجود دارند، که ۴۶ میلیون نفر از آنها از ایالات متحده آمریکا هستند. بر اساس اطلاعات کمیته المپیک، والیبال بالاتر از فوتبال، تنیس و دیگر ورزش‌ها محبوب‌ترین ورزش بازی‌های المپیک است. والیبال قهرمانی جهان قدیمی‌ترین و مهم‌ترین رویداد والیبال پس از بازی‌های المپیک است که هر چهار سال یکبار با شرکت تیم‌های ملی والیبال مردان و زنان برتر دنیا در یکی از کشورهای جهان برگزار می‌شود. علاوه بر این، جام جهانی، لیگ جهانی و جام بزرگ قهرمانان جهان به‌ترتیب معتبرترین تورنومنت‌های والیبال در جهان هستند. لیگ‌های متعددی از جمله لیگ سری آ و پرو آ در کشورهای مختلف به وجود آمده‌اند که جزو مسابقات داخلی آن کشور محسوب می‌شوند.

## واژه‌شناسی

اصطلاح والیبال (به انگلیسی: Volleyball) از ترکیب دو بخش والی (به انگلیسی: Volley) به معنای رگبار یا شلیک به‌طور دسته‌جمعی و بال (به انگلیسی: Ball) به معنای توپ و گلوله ایجاد شده است. درگذشته، و در

زمان ابداع والبیال توسط ویلیام جی. مورگان، او نام این بازی را مینتنوت (به انگلیسی: Mintonette) نامید که حداقل اصطکاک میان اعضای دو تیم ایجاد شود. بعدها، زمانی که آلفرد اس. هالستد مشغول تمثای این ورزش بود، نام آن را به «والبیال» تغییر داد که به دلیل حرکت این بازی که همانند «رگبار توب» در امتداد زمین و از بالای تور است، بود.



## فوتبال

(به انگلیسی: *Football*) یک ورزش تیمی و محبوب‌ترین ورزش در بیشتر کشورهای جهان است که توسط دو تیم یا زاده نفره متشكل از بازیکنان فوتبال با یک توپ فوتبال بر روی چمن طبیعی یا مصنوعی با هدف گل‌زنی انجام می‌گیرد. یازده بازیکن هر تیم شامل چند مهاجم، هافبک، مدافع و یک دروازه‌بان می‌شوند که توسط سرمربی در زمین چیده می‌شوند و مانند یک سیستم عمل می‌کنند که سیستم فوتبال نامیده می‌شود. امروزه بیش از ۲۵۰ میلیون فوتبالیست در بیش از ۲۰۰ کشور وجود دارند.

قدمت فوتبال به چندین سده پیش از میلاد و به چین بازمی‌گردد که به تدریج در یونان و روم نیز رواج می‌یابد. فوتبال مدرن امروزی نیز در سال ۱۸۶۶ در مدارس انگلستان شکل‌گرفت و به تدریج گستره پراکنده‌گی آن همه جهان را زیر پوشش خود قرارداد. با شکل‌گیری سازمان فیفا در سال ۱۹۰۴ و ایجاد رقابت جام جهانی فوتبال، این ورزش بسیار گسترده‌تر شد.

طول زمین فوتبال ۹۰ تا ۱۲۰ متر و عرض آن ۴۵ تا ۹۰ متر است. فوتبال در دونیمیه ۲۰ تا ۴۵ دقیقه‌ای انجام می‌گیرد و در بازی‌های حذفی و رفت و برگشتی گاهی اوقات، وقت‌های اضافه و پنالتی نیز به آن افزوده می‌گردد. فوتبال ضوابطی دارد که قوانین فوتبال نامیده می‌شوند و نمی‌توان بر خلاف آن‌ها عمل کرد. سازمان فیفا علاوه بر فوتبال، نهاد رسمی ورزش‌های فوتسال و فوتبال ساحلی نیز می‌باشد و کنفرانسیون‌های قاره‌ای یوفا، ای‌اف‌سی، سی‌ای‌اف، کونکاکاف، کونمبول و آف‌سی از زیرشاخه‌های فیفا هستند.

جام جهانی فوتبال از بزرگ‌ترین رویدادهای ورزشی جهان است که هر چهارسال یکبار در یکی از کشورهای جهان روی می‌دهد. علاوه بر این، مسابقات بین‌المللی دیگری مانند بازی‌های المپیک تابستانی، جام کنفرانسیون‌های، جام باشگاه‌های جهان، جام ملت‌های اروپا و لیگ قهرمانان اروپا نیز رایج است. لیگ‌های متعددی از جمله لا لیگا و لیگ برتر انگلستان در کشورهای مختلف به وجود آمدند که نوعی مسابقات داخلی محسوب

می‌شوند. فوتبال بانوان نیز از اواخر سده نوزدهم میلادی به راه آمد. فیفا ادعا می‌کند که وظیفه محافظت بازیکنان از زورافزایی را به خوبی انجام می‌دهد و فوتبال، از زورافزایی پاک است. در سال ۲۰۰۴، فیفا یک منشور اخلاقی برای اجرایی بازی‌های جوانمردانه به تصویب رساند. اما در سال ۲۰۰۶، این منشور بازنگری شد و منجر به تشکیل نهاد قضایی سوم فیفا شد.

واژه‌شناسی و نام.

اصطلاح فوتبال (به انگلیسی: *Football*) را برای نخستین بار مردم بریتانیا ابداع کردند. ریشه واژه فوتبال به اواخر سال ۱۸۰۰ میلادی و از هنگامی که این ورزش در مدارس انگلستان راه‌اندازی شد، بازمی‌گردد. مقررات این رشته ورزشی نخستین بار در سال ۱۸۶۳ در اتحادیه فوتبال انگلستان تنظیم شد و نام «اتحادیه فوتبال» (association football) هم برای تمایز این بازی از انواع دیگر فوتبال (به ویژه راگبی فوتبال) انتخاب شد. «اتحادیه فوتبال» همچنان نام رسمی این رشته ورزشی است و سازمان‌های اصلی اداره‌کننده ورزش فوتبال مثل فیفا و یوفا از این نام در عنوان خود استفاده کرده‌اند. واژه ساکر (به انگلیسی: *Soccer*) نیز مخففی از کلمه *association football* همراه با پسوند انگلیسی er است که در دهه ۱۸۸۰ در انگلستان ابداع شد. امروزه در ایالات متحده آمریکا این رشته را بیشتر ساکر می‌نامند. در بریتانیا این ورزش در رده‌های سنی بزرگسالان، تا مدتی با نام ساکر شناخته می‌شد. پس از مدتی، در دهه سنی ۱۸ سال برای نخستین بار فوتبال نامیده شد و این اصطلاح به تدریج بر واژه ساکر تسلط پیدا کرد و در پایان به فوتبال تغییر نام یافت.

این ورزش در مناطقی از جمله فرانسه، اسپانیا و آمریکای لاتین با اصطلاح فوتبال نامیده می‌شود. آلمانی‌ها با اندکی تنوع آن را *Fußball* یا فوسبال می‌نامند.

## تعریف

مسابقه فوتبال؛ به بازی که در آن بازی فوتبال انجام می‌گیرد، مسابقه فوتبال می‌گویند

**زمین فوتبال:** به زمینی که بازی فوتبال در آن انجام می‌گیرد، زمین فوتبال می‌گویند که در شرایط استاندارد می‌باشد پوشیده از چمن طبیعی یا مصنوعی باشد و شامل مناطقی از جمله محوطه حریمه است. فوتبال بر روی زمین‌های خاکی کوچه‌ها و خیابان‌ها نیز انجام می‌گیرد و آن‌ها نیز زمین فوتبال به شمار می‌روند.

**تیم فوتبال:** به مجموعه‌ای از بازیکنان فوتبال گفته می‌شود که در یک مسابقه با هم متحد و هم‌هدف هستند.

**مربی فوتبال:** فردی که فوتبال نقش تربیت و سازماندهی بازیکنان تیم (از نظر جسمی و روحی) جهت کامیابی در مسابقات را بر عهده دارد. در فوتبال امروزی هر تیم چندین مربی دارد که وظایف به صورت تفکیک شده بین آن‌ها تقسیم می‌شود. سرگروه مریبان تیم، سرمربی نامیده می‌شود

**سیستم فوتبال:** سیستم یا آرایش تیمی، نشان‌دهنده طرز چیدمان بازیکنان یک تیم در زمین است. آرایش هر تیمی متناسب با رویکرد دفاعی یا تهاجمی آن تیم، توانایی بازیکنان و عوامل دیگر است.

**کاپیتان:** کاپیتان یکی از بازیکنان است که وظیفه رهبری تیم در زمین بازی را بر عهده دارد و باستن بازوبند به بازوی چیش، از دیگر بازیکنان متمایز می‌شود.

**دروازه‌بان:** دروازه‌بان هر تیم وظیفه جلوگیری از ورود توپ به دروازه خود را بر عهده دارد و لباس وی از سایر بازیکنان تیم متمایز است وی تنها بازیکن تیم است که اجازه دارد توپ را (در محدوده مشخص) با دست لمس نماید.

**مدافع:** به بازیکنی گفته می‌شود که محل جای‌گیری او در زمین خودی است و میان دروازه‌بان خودی و مهاجم حریف قرار می‌گیرد و وظیفه اصلی وی مقابله با حمله تیم حریف است. مدافعان خود به انواع مدافع مرکزی، مدافع کناری، سوییپر، مدافع جلو و مدافع آزاد (لیبرو) دسته‌بندی می‌شوند.

**هافبک:** به بازیکنی گفته می‌شود که معمولاً در میانه زمین بازی می‌کند و به زیر مجموعه‌هایی از جمله هافبک هجومی، هافبک دفاعی، هافبک میانی و هافبک کناری تقسیم می‌شود. وظایف اصلی هافبک، رساندن توپ به مهاجمان برای گلزنی و کمک به مدافعان برای جلوگیری از گل خوردن است.

**مهاجم:** به بازیکنی گفته می‌شود که در خط جلو بازی می‌کند و نزدیک ترین بازیکن هر تیم به دروازه حریف است. وظیفه اصلی مهاجم گلزنی است. مهاجم زیر مجموعه‌های مختلفی مانند مهاجم نوک، مهاجم کنار و مهاجم کاذب دارد.

**بازیکن ذخیره:** بازیکن فوتبالی است که بر روی نیمکت می‌نشیند و در مسابقات استاندارد، حداقل ۳ بازیکن ذخیره می‌توانند جایگزین بازیکنان اصلی شوند

**هتتریک:** اگر یک بازیکن در یک مسابقه سه بار یا بیشتر گلزنی کند؛ می‌گویند او هتتریک کرده است.

دروازه بسته (کلین شیت): هنگامی که یک تیم در یک مسابقه هیچ توپی وارد دروازه‌اش نشود؛ می‌گویند آن تیم (یا دروازه‌بان آن تیم) دروازه بسته (کلین شیت) انجام داده است

**دیواره دفاعی:** یک ردیف از بازیکنان فوتبال است که شانه به شانه یکدیگر می‌ایستند و تلاش می‌کنند جلوی شوت بازیکنان حریف به دروازه خود را در زمان نواخت ضربه ایستگاهی مستقیم بگیرند. این ردیف انسانی می‌باشد حداقل ۱۰ یارد از توپ کاشته شده فاصله داشته باشد.