



انتشارات موجک

جستارهایی در تربیت بدنی

جلد اول

محسن زمانی
یدالله رحیمی
محمدیار رئیسی





جستارهایی در تربیت بدنی

جلد اول

تألیف :

محسن زمانی

یدالله رحیمی

محمدیار رئیسی



انتشارات موجک



سروشانه	: زمانی، محسن، ۱۳۵۴.
عنوان و نام پدیدآور	: جستارهایی در تربیت بدنی، جلد اول / تالیف محسن زمانی، یادالله رحیمی، محمدیار رئیسی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۳ ص؛ وزیری.
شابک	: ۶-۰۰-۸۳۰۷-۶۰۰-۹۷۸، ۱۵۰۰۰ ریال.
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: تربیت بدنی
موضوع	: ورزش
شناسه افزوده	: رحیمی، یادالله، - ۱۳۵۱
شناسه افزوده	: رئیسی، محمدیار، - ۱۳۵۶
رده بندي کنگره	: GV ۳۴۱ ج ۵ ۱۳۹۴:
رده بندي دیوبی	: ۶۱۳/۷۱:
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۱۵۴۰۷۴:

انتشارات موجک
تلفن مرکز پخش: ۰۹۰۱۷۶۷۲۵۰۲ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳
Email: mojakpublication@yahoo.com
Web: www.mojak.ir



عنوان: جستارهایی در تربیت بدنی، جلد اول

تالیف: محسن زمانی، یادالله رحیمی، محمدیار رئیسی.

مشخصات ظاهری: ۱۴۳ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد - قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۰۷-۰۰-۶

حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

عنوان	صفحة
دیباچه	۱
فصل اول: پایه های اجتماعی ورزش	۵
مقدمه	۵
بهدادشت روانی	۶
تأثیر ورزش در رشد اجتماعی	۷
ورزش و برآوردن نیازهای روانی	۸
ورزش و پرورش استعدادها	۱۰
ورزش و رشد اخلاقی	۱۱
پرخاشگری ورزشی	۱۳
پایه های خشونت در ورزش	۱۳
تئوری جابجایی	۱۴
تئوری بازگشتی	۱۵
تدوین های جامعه شناسانه از پرخاشگری	۱۶
مکتب بیرمنگام	۱۶
مکتب آكسفورد	۱۸
چشم انداز انسان شناسانه	۱۸
مکتب لی سستر	۱۹

۲۱.....	پرخاشگری در فوتبال ایران
۲۵.....	منابع فصل اول
۲۷.....	فصل دوم: روانشناسی ورزشی
۲۷.....	مقدمه
۲۷.....	تعریف و تاریخچه روانشناسی ورزشی
۳۰.....	یادگیری حرکتی و گسترش روانشناسی یادگیری
۳۲.....	وضعیت کنونی روانشناسی ورزشی
۳۳.....	شاخصه های روانشناسی ورزشی
۳۵.....	مهارت های روانی
۳۶.....	محفوی برنامه های آمادگی روانی
۳۷.....	کاربردها و اهداف روانشناسی ورزشی
۳۹.....	چگونگی کار کرد روانشناسی ورزشی
۴۰.....	سبک های ارتباطی
۴۲.....	منابع فصل دوم
۴۳.....	فصل سوم: اسلام و تربیت بدنی
۴۳.....	مقدمه
۴۳.....	تربیت جسمانی در اسلام
۴۵.....	ضرورت نیرومندی جسمانی
۴۵.....	راهنمایی های اسلام در مورد تربیت بدنی
۴۷.....	تعادل جسمی و روحی انسان در اسلام

۴۸.....	دیدگاه بزرگان علم و دین در مورد ورزش
۵۱.....	احادیث در مورد ورزش
۵۱.....	سخنان امام خمینی(ره) در مورد ورزش
۵۳.....	جملاتی از مقام معظم رهبری در ورزش
۵۸.....	هدف از ورزش در اسلام
۵۸.....	ورزش و اعتدال
۵۹.....	ورزش برای آمادگی دفاعی
۶۰.....	تلاش علمی و توانایی جسمی
۶۱.....	ورزش و اوقات فراغت
۶۳.....	ورزش، اوقات فراغت و افسردگی
۶۳.....	ورزش و اوقات فراغت کودکان و نوجوانان
۶۵.....	خودشناسی افراد در ورزش
۶۶.....	مزایای بازی و ورزش
۶۷.....	ویژگی های برنامه فعالیت های ورزشی
۶۸.....	منابع فصل سوم
۷۱.....	فصل چهارم: ورزش و هنر
۷۱.....	مقدمه
۷۲.....	مبانی ارتباط ورزش و هنر
۷۲.....	تأثیر ترکیب هنر با ورزش در زندگی
۷۵.....	ایجاد صلح با ترکیب هنر با ورزش

المپیک و هنر	77
نقش موسیقی در ورزش	81
انتخاب موسیقی درست برای ورزش	82
موسیقی و وضعیت روحی	83
تأثیر هنر و ورزش در پرورش خلاقیت	84
منابع فصل چهارم	86
فصل پنجم : پیشگیری از آسیب های ورزشی	87
مقدمه	87
اهمیت پیشگیری از آسیب های ورزشی	87
دسته بندی کلی آسیب های ورزشی	89
کوفتنگی و ضرب دیدگی	89
آسیب های استخوانی	89
آسیب های مغزی	90
آسیب دیدگی مچ پا	90
ساز و کار آسیب دیدگی مچ پا	91
درد مداوم پس از آسیب مچ پا	93
آسیب دیدگی کف پا	94
آسیب درد و ورم ساق پا	94
آسیب دیدگی زانو	94
آسیب دیدگی عضلانی	95

۹۶.....	آسیب غضروف مفصلی و طوق چرخاننده
۹۷.....	آسیب تاندون آشیل
۹۸.....	آسیب همسترینگ و تاندون آرنج
۹۸.....	آسیب کشاله ران و لیگامان صلبی قدامی
۹۹.....	درد پایین کمر و آسیب های آرنج
۱۰۰.....	آسیب دیدگی شانه
۱۰۰.....	بررسی آسیب شناسی
۱۰۱.....	میزان خطر ورزش ها
۱۰۱.....	کفشهای ورزشی
۱۰۲.....	منابع فصل پنجم
۱۰۳.....	فصل ششم: ورزش مدارس
۱۰۳.....	مقدمه
۱۰۴.....	اهمیت و جایگاه ورزش در مدارس
۱۰۵.....	برنامه ریزی برای استعدادیابی در مدارس
۱۰۶.....	نتایج استعدادیابی
۱۰۸.....	تأثیر ورزش در زندگی
۱۰۹.....	تأثیر ورزش در رشد و سلامتی
۱۱۱.....	مشکلات ورزش در مدارس
۱۱۳.....	ساخтар هرم ورزش
۱۱۳.....	بخش های هرم ورزش

برنامه ریزی و ایجاد انگیزه در دانش آموزان ۱۱۴
اصول ایمنی در ورزش مدارس ۱۱۵
بازتاب روانی ورزش مدارس در کودکان ۱۱۶
نقش ورزش مدارس بر مهارت های زندگی کودکان ۱۱۷
اهمیت ورزش صبحگاهی در مدارس ۱۱۸
اهمیت ورزش دانش آموزی از دیدگاه فیزیولوژی ۱۲۰
تأثیر ورزش در رشد اخلاقی نوجوانان ۱۲۱
طرح های بی نتیجه رها شده ۱۲۲
منابع فصل ششم ۱۲۴
فصل هفتم: ورزش همگانی ۱۲۵
مقدمه ۱۲۵
ورزش همگانی ۱۲۶
اهداف ورزش همگانی ۱۲۶
اهمیت توسعه ورزش همگانی ۱۲۷
قوانين ورزش همگانی ۱۲۸
پیشنهادات توسعه ورزش همگانی ۱۲۹
تعريف و تاریخچه ورزش همگانی ۱۳۶
بیانات رهبر معظم انقلاب در مورد ورزش همگانی ۱۳۸
منابع فصل هفتم ۱۴۰
ضمیمه : برخی اصطلاحات و قوانین ۱۴۱

دیباچه

مسابقات المپیک ۱۹۶۸ مکزیکوستی در حال برگزاری بود و مسابقه دوی ماراتن آن سال، به یکی از شکفتانگیز ترین و به یاد ماندنی ترین مسابقات دو در جهان تبدیل شد. دوی ماراتن در تمام المپیک‌ها مورد توجه همگان است به گونه‌ای که مدال طلاش، گل سربست مدال‌های المپیک است. این مسابقه بطور مستقیم در هر پنج قاره جهان پخش می‌شود [۱].

دوندگان دوی ماراتن با گام‌های هماهنگ و منظم به خط پایان نزدیک می‌شدند. نفس‌ها به شمارش افتداده و عرق از سر روی همه جاری بود. آنان یکی پس از دیگری مسافت ۴۲ کیلومتر و ۱۹۵ متر را پیموده و وارد استادیوم می‌شدند و گام‌های نهایی را روی پیست ماراتن بر می‌داشتند. جمعیت با ورود دوندگان به استادیوم شروع به تشویق آنها کردند. همه دوندگان آخرین فشارها را به عضلات خود وارد می‌کردند تا بهترین مقام را کسب کنند. بالاخره یکی از دونده‌ها به خط پایان رسید، نوار را پاره کرد و به مقام اول رسید [۲].

استادیوم سراپا تشویق شد. بعد از او دونده‌های دیگر نیز یکی بعد از دیگری از خط پایان گذشتند. خبرنگاران به سوی دونده‌ها می‌دویindند تا اولین مصاحبه‌ها را با آنان انجام دهند. در حالی که بلندگوی ورزشگاه داشت زمان‌های ثبت شده دوندگان اول را اعلام می‌کرد هنوز تعدادی از دوندگان که از دور رقابت عقب مانده بودند از خط پایان می‌گذشتند. تعدادی از دوندگان هم در اواسط مسیر از ادامه مسابقه انصراف داده و از دور رقابت خارج شده بودند.

بالاخره آخرین نفر هم از خط پایان عبور کرد. مدتی گذشت. داوران کم کم وسایل خود را جمع می‌کردند تا به محل استراحت خود بروند و تماشاگران هم داشتند استادیوم را ترک می‌کردند. ناگهان بلندگوی استادیوم به داوران اعلام کرد که خط

پایان را ترک نکنند چون هنوز یک دونده دیگر باقی مانده است. همه داوران سر جای خود برگشتند و منتظر ماندند. جمیعتی هم که در ورزشگاه باقی مانده بود کنجه‌کوانه منتظر بودند تا این دونده باقی مانده را بینند. دوربین‌های طول مسیر نشان می‌دادند که این دونده تنها بیست کیلومتر از مسیر مسابقه را پیموده اما هنوز دارد به کار خود ادامه می‌دهد. بلندگو نام دونده باقی مانده را اعلام کرد؛ جان استفان اکواری^۱ دونده سیاه پوست تانزانیایی.

گزارشگران اعلام کردند او کمی می‌لنگد، پایش باندپیچی شده و به نظر می‌رسد باندها خونی هستند. دونده مدتی ایستاد. خم شد و دستش را روی زانوهایش تکیه داد اما دوباره لنگ لنگان راه افتاد. گزارشگران اعلام کردند که احتمالاً او به زودی از ادامه مسابقه انصراف خواهد داد. چهره‌اش از شدت درد، در هم رفته بود. چند نفری که دور و بر او بودند به دلایل پزشکی می‌خواستند او را از ادامه مسیر منصرف کنند اما او با حرکت دست به آنها اشاره کرد که کنار بروند. جمعیت همان‌طور آرام نشسته بودند. بعد از ساعتی نه تنها این ورزشکار از ادامه مسابقه منصرف نشد بلکه خبرنگاران رانیز از بخش‌های دیگر به ورزشگاه کشاند. جان استفان دست‌هایش را مشت کرده بود، دندان‌هایش را به هم فشار می‌داد و لنگ لنگان در مسیر پیش می‌آمد. خورشید دیگر داشت غروب می‌کرد.

بعد از گذشت زمانی نسبتاً طولانی او وارد استادیوم شد. همه استادیوم از جا برخاست و شروع به کف زدن کرد. چهل پنجاه متر بیشتر تا خط پایان باقی نمانده بود. او دوباره نفس نفس زنان ایستاد؛ خم شد. دستش را بر روی ساق خونی‌اش گذاشت و پلک‌هایش را بر هم فشار داد. نفسی گرفت و دوباره با سرعت بیشتری شروع به حرکت کرد. فوج خبرنگاران طوری در خط پایان تجمع کرده بودند که انگار منتظر نفر اول بودند.

^۱ - John Stephen Akhwari

او از خط پایان گذشت. خبرنگاران به سویش هجوم بردنده. مریبان او حوله‌ای بر دوشش انداختند. از سر تا پایش عرق می‌چکید. دیگر نایی برای ایستادن نداشت و روی زمین افتاد. تشویق تماشاگران همچنان ادامه داشت.... آن شب مکریکوسیتی از شوق حمامه‌ی پایدار این دونده تا صبح نخواهد بود. جهانیان از او درس بزرگی آموختند و آن، اصالت "حرکت" مستقل از نتیجه بود. او یک لحظه به این فکر نکرد که نفر آخر است و برای پیشگیری از تحمل نگاه تحقیرآمیز دیگران به خاطر آخر بودن، میدان را خالی کند. او تصمیم گرفته بود که مسیر را پشت سر بگذارد. اصالت تصمیم او و استقامتش در اجرای آن، باعث شد تا جهانیان به "ارزش" جدیدی توجه کنند. ارزشی که احترامی تحسین برانگیز بدنبال داشت. فردای آن روز، جان در پاسخ به سوال خبرنگاری که پرسیده بود: "چرا با آن وضع در حالی که نفر آخر بودی از ادامه مسابقه منصرف نشیدی؟" ابتدا فقط گفت: "برای شما قابل درک نیست!" و بعد در برابر اصرار خبرنگار ادامه داد: "مردم کشورم مرا پنج هزار مایل تا اینجا نفرستاده‌اند که مسابقه را فقط شروع کنم؛ مرا فرستاده‌اند که آن را به پایان برسانم".^[۳].

داستان اکواری از آن پس در میان تمام ورزشکاران سینه به سینه نقل شد. این تنها یک نمونه از اوج تلاش و کوشش انسان در میادین ورزشی و ورزش نیز تنها یکی از عرصه‌های بروز استعدادهای انسانی است.^[۴]. قصد ما در این کتاب مروری بر جستارهایی مختلف در باره جنبه‌های مختلف ورزش است.

محسن زمانی، یدالله رحیمی، محمدیار رئیسی

۱۳۹۴/۱۳۹۵

Essays in the physical education

Vol. 1

Zamani.m , rahimi.y , raeesi.m



ISBN : 978-600-8307-00-6



9 78600 307006