

جستارهایی در تربیت بدنی

جلد اول

تالیف :

محسن زمانی

بدالله رحیمی

محمد یار رئیس



انتشارات موجک



شماره ۱۷۲۸
موسسه انتشارات موجک

مجله علمی و پژوهشی

سرشناسه	: زمانی، محسن، ۱۳۵۴.
عنوان و نام پدیدآور	: جستارهایی در تربیت بدنی، جلد اول / تألیف محسن زمانی، یدالله رحیمی، محمدیار رئیسی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۳ ص؛ وزیری.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۰۷-۰۰۰-۶ : ۱۵۰۰۰۰ ریال.
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: تربیت بدنی
موضوع	: ورزش
شناسه افزوده	: رحیمی، یدالله، ۱۳۵۱ -
شناسه افزوده	: رحیمی، محمدیار، ۱۳۵۶ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ : ۳۴ GV
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۵۴۰۷۴

انتشارات موجک

تلفن مرکز پخش: ۰۹۰۱۷۶۷۲۵۰۲ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۰۴

Email: mojakpublication@yahoo.com

Web: www.mojak.ir



عنوان : جستارهایی در تربیت بدنی، جلد اول

تألیف : محسن زمانی، یدالله رحیمی، محمدیار رئیسی.

مشخصات ظاهری : ۱۴۳ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول : زمستان ۱۳۹۴

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد - قیمت : ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۰۷-۰۰۰-۶

حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

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

۲۱	پرخاشگری در فوتبال ایران
۲۵	منابع فصل اول
۲۷	فصل دوم: روانشناسی ورزشی
۲۷	مقدمه
۲۷	تعریف و اریخچه روانشناسی ورزشی
۳۰	یادگیری حرکتی و گسترش روانشناسی یادگیری
۳۲	وضعیت کنونی روانشناسی ورزشی
۳۳	شاخه های روانشناسی ورزشی
۳۵	مهارت های روانی
۳۶	محتوی برنامه های آمادگی روانی
۳۷	کاربردها و اهداف روانشناسی ورزشی
۳۹	چگونگی کارکرد 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 جسمی و ذهنی
- ۶۱..... ورزش و اوقات فراغت
- ۶۳..... ورزش، اوقات فراغت و زندگی
- ۶۳..... ورزش و اوقات فراغت کار 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
- ۷۱..... مبانی ارتباط ورزش و هنر
- ۷۲..... تأثیر ترکیب هنر با ورزش در زندگی
- ۷۵..... ایجاد صلح با ترکیب هنر با ورزش

۷۷	المپیک و هنر
۸۱	نقش موسیقی در ورزش
۸۲	انتخاب موسیقی درست برای ورزش
۸۳	موسیقی و وضعیت روحی
۸۴	تأثیر هنر و ورزش در پرورش خلاقیت
۸۶	منابع فصل - چهارم
۸۷	فصل پنجم: پیشگیری از آسیب های ورزشی
۸۷	مقدمه
۸۷	اهمیت پیشگیری از آسیب های ورزشی
۸۹	دسته بندی کلی آسیب های ورزشی
۸۹	کوفتگی و ضرب دیدگی
۸۹	آسیب های استخوانی
۹۰	آسیب های مغزی
۹۰	آسیب دیدگی مچ پا
۹۱	ساز و کار آسیب دیدگی مچ پا
۹۳	درد مداوم پس از آسیب مچ پا
۹۴	آسیب دیدگی کف پا
۹۴	آسیب درد و ورم ساق پا
۹۴	آسیب دیدگی زانو
۹۵	آسیب دیدگی عضلانی

۹۶	آسیب غضروف مفصلی و طوق چرخاننده
۹۷	آسیب تاندون آشیل
۹۸	آسیب همسترینگ و تاندون آرنج
۹۸	آسیب کشاله ران و لیگامان صلیبی قدامی
۹۹	درد پایین کمر و آسیب های آرنج
۱۰۰	آسیب: بدگی شانه
۱۰۰	بررسی آسیب شناسی
۱۰۱	میزان خسر و زرش
۱۰۱	کفش 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	ساختار هرم ورزش
۱۱۳	بخش های هرم ورزش

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

دیباچه

مسابقات المپیک ۱۹۶۸ مکزیکوسیتی در حال برگزاری بود و مسابقه دوی ماراتن آن سال، به یکی از شگفت‌انگیزترین و به یاد ماندنی‌ترین مسابقات دو در جهان تبدیل شد. دوی ماراتن در تمام المپیک‌ها مورد توجه همگان است به گونه‌ای که مدال طلایش، گران‌سرسب 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 شماش اضافه، عرق از سر روی همه جاری بود. آنان یکی پس از دیگری مسافت ۴۲ کیلومتر ۹۵ متر را پیموده و وارد استادیوم می‌شدند و گام‌های نهایی را روی پیست ماراتن بر می‌داشتند. دست‌ها با ورود دوندگان به استادیوم شروع به تشویق آنها کردند. همه دوندگان آخرین مسافت را با عضلات خود وارد می‌کردند تا بهترین مقام را کسب کنند. بالاخره یکی از دوندگان به خط پایان رسید، نوار را پاره کرد و به مقام اول رسید [۲].

استادیوم سراپا تشویق شد. بعد از او دونده‌ها دیگر نیز یکی بعد از دیگری از خط پایان گذشتند. خبرنگاران به سوی دونده‌ها می‌دویدند 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 مانده‌اند، بعد 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 کم‌کم 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 دوندۀ دیگر باقی مانده است. همه داوران سر جای خود برگشتند و منتظر ماندند. جمعیتی هم که در ورزشگاه باقی مانده بود کنجکاوانه منتظر بودند تا این دوندۀ باقی مانده را ببینند. دورین های طول مسیر نشان می دادند که این دوندۀ تنها بیست کیلومتر از مسیر مسابقه را پیموده اما هنوز دارد به کار خود ادامه می دهد. بلندگو نام دوندۀ باقی مانده را اعلام کرد؛ جان استفان اکواری^۱ دوندۀ سیاه پوست تانزانایی.

گزارشگران اعلام کردند او کمی می لنگد، پایش باندپیچی شده و به نظر می رسد باندها خونی هستند. دوندۀ 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. پهره اش از شدت درد، در هم رفته بود. چند نفری که دور او بودند به دلایل پزشکی می خواستند او را از ادامه مسیر منصرف کنند اما او با حرکت دست به آنها اشاره کرد که کنار بروند. جمعیت همان طور آرام نشسته بودند. بعد از ساعتی نه تنها این ورزشکار از ادامه مسابقه منصرف نشد بلکه خبرنگاران را نیز از بخش های دیگر به ورزشگاه کشاند. جان استفان دستهایش را مشت کرده بود، دندانهایش را به هم فشار می داد و لنگ لنگان در مسیرش می آمد. خورشید دیگر داشت غروب می کرد.

بعد از گذشت زمانی نسبتاً طولانی او وارد استادیوم شد. بعد از 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 خونینش 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.

او از خط پایان گذشت. خبرنگاران به سویش هجوم بردند. 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 مکزیکوسیتی از شوق حماسه‌ی پایدار این دونده تا صبح نخوابید. 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 آخربودن، 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 نحسین برانگیز بسیار داشت. فردای آن روز، جان در پاسخ به سوال خبرنگاری که پرسیده بود: "چرا این وضع در حالی که نفر آخر بودی از ادامه مسابقه منصرف نشدید؟" ابتدا فقط گفت: "برای شما قابل درک نیست!" و بعد در برابر اصرار خبرنگار ادامه داد: "مردم کشورم مرا هیچ دراز ایل تا اینجا نفرستاده‌اند که مسابقه را فقط شروع کنم؛ مرا فرستاده‌اند که آن را به پایان برسانم" [۲].

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 مسابقات ورزشی و ورزش نیز تنها یکی از عرصه‌های بروز استعداد‌های انسانی است [۴]. بعد از این کتاب مروری بر جستارهایی مختلف در باره جنبه‌های مختلف ورزش است.

محسن زمانی، یدالله رحیمی، محمدیار رئیس