

شناخت تربیت بدنی

و علوم ورزشی

www.ketab.ir

مسعود مقدم

سیده رفعت خوش‌گزار ارم‌سادانی

سرشناسه	مقدم، مسعود، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	شناخت تربیت بدنی و علوم ورزشی / مسعود مقدم، سیده رفعت خوش کردار ارم ساداتی.
مشخصات نشر	رشت: بلور، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۴۸ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۶-۲۷۲-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۲۴۵ - ۲۴۸.
موضوع	تربیت بدنی
موضوع	ورزش علمی
شناسه افزوده	خوش کردار ارم ساداتی، سیده رفعت، ۱۳۴۸ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ش ۷م/ ۳۴۱ GV
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	۳۶۶۷۲۲۴

شناخت تربیت بدنی و علوم ورزشی

نویسندگان	مسعود مقدم
ناشر:	سیده رفعت خوش کردار ارم ساداتی
نوبت چاپ:	بلور
تاریخ انتشار:	اول
امور فنی:	۱۳۹۳
چاپ و صحافی:	مؤسسه ساقی
شمارگان:	چاپ زیتون
قیمت:	۳۰۰۰
	۱۴۰۰۰ تومان

نشانی: رشت، خیابان امام خمینی، کوچه آفریقا، جنب مسجد، انتشارات بلور

تلفن: ۰۱۳-۳۳۲۴۵۵۷۵ ۰۱۳-۳۳۲۶۲۲۳۲ ۰۱۳-۳۳۲۵۴۶۱۷ فکس:

همراه: ۰۹۰۲۱۹۷۵۱۲۳ SMS: ۵۰۰۰۲۰۶۰۵۰۶۰

Email: boloor_publications@gmail.com

فهرست مطالب

۱۷	 مقدمه
۲۳	 بخش اول: تاریخ ورزش و تربیت بدنی
۲۴	 - تاریخچه ورزش
۲۵	 • نخستین دوره‌های تاریخی
۲۶	 • تاریخ رشته‌های ورزشی
۳۰	 • شناخت تاریخ با مطالعه فعالیت‌های ورزشی در جامعه
۳۱	 • سیری در تاریخ سیاسی ورزش
۳۶	 • ورزش با زمان و مکان تغییر می‌کند
۳۷	 • میراث تاریخی تربیت بدنی و ورزش
۳۸	 • زمینه تاریخی تفکر تربیت بدنی و ورزش
۳۹	 - تاریخ ورزش در جهان
۴۰	 • ورزش بین‌الملل
۴۱	 - تاریخچه المپیک (کمیته بین‌المللی المپیک)
۴۱	 • میزبانی بازی‌های المپیک
۴۲	 • بازی‌های المپیک مدرن
۴۳	 - تاریخ تربیت بدنی آسیا (تربیت بدنی در آسیا)
۴۳	 • برنامه تربیت بدنی آسیا
۴۴	 - تاریخ ورزش ایران
۴۵	 • جوانان

- کشتی ایرانی..... ۴۶
- پایه‌های تربیت بدنی و ورزش در ایران معاصر..... ۴۶
- کارنامه ورزشی ایران..... ۴۸
- تاریخچه ورزش‌های تفریحی و همگانی در ایران..... ۴۸
- تاریخ تربیت بدنی (تربیت پهلوانی) در ایران..... ۴۹
- تربیت بدنی در آموزش و پرورش ایران..... ۵۱
- - انحلال نظام تربیت بدنی ایران..... ۵۳
- - اعتقادات و صورت اعمال ورزشی..... ۵۴
- حملات مغول در قرن ۶ و ۷ ق..... ۵۷
- با توپ آغاز شد..... ۵۸
- تأسیس باشگاه‌ها..... ۵۸
- صحنه‌های اجتماعی و سیاسی..... ۵۹
- انفجار هیجان..... ۶۰
- ورزش و چگونگی استفاده از آن..... ۶۰
- جنبش علمی (عصر روشنگری)..... ۶۱
- انقلاب صنعتی: و نتیجه فعالیت‌های ورزشی رقابتی سازمان یافته..... ۶۲
- اولین سال‌ها: زمان و مکان محدود..... ۶۳
- ورزش برای همه (Sport For All)..... ۶۴
- پیشرفت جنبش «ورزش برای همه»..... ۶۵
- ویژگی‌های «ورزش برای همه»..... ۶۷
- - تربیت بدنی قرن بیستم..... ۶۷
- سال‌های آخر: تغییر سلیقه‌ها، ارزش‌ها و فرصت‌ها..... ۶۸
- مفاهیم و معانی جدید..... ۶۹
- تاریخ معاصر..... ۶۹

- بازی‌های بومی و سنتی..... ۷۰
- بازی‌ها، سرگرمی‌های رایانه‌ای و انفرادی..... ۷۰
- ورزش در وضعیت کنونی (عصر جدید)..... ۷۱
- ادبیات نظری ورزش جوانان..... ۷۲
- عوامل تأثیرگذار در پیشرفت و توسعه ورزش..... ۷۲
- به سوی آینده..... ۷۵
- فن‌آوری..... ۷۶
- تاریخ تربیت بدنی و ورزش در ایران و برخی کشورها..... ۷۶
- رده‌بندی ورزش..... ۷۷
- برنامه تربیت بدنی مصر..... ۷۸
- برنامه تربیت بدنی بین‌النهرین..... ۷۸
- برنامه تربیت بدنی چین..... ۷۹
- برنامه تربیت بدنی هند..... ۷۹
- برنامه تربیت بدنی ایران..... ۸۱
- برنامه تربیت بدنی یونان هومری..... ۸۱
- برنامه تربیت بدنی اسپارت..... ۸۳
- برنامه تربیت بدنی آتن قدیم..... ۸۴
- مسابقات ورزشی پان هلسینک..... ۸۶
- مسابقات المپیک عهد باستان و آغاز بازی‌های المپیک جدید..... ۸۶
- بنیان‌گذاران اولیه بازی‌های جهانی المپیک..... ۸۷
- تربیت بدنی و تاریخ تعلیم و تربیت..... ۸۸
- جایگاه تربیت بدنی در تعلیم و تربیت..... ۸۸
- ارتباط تربیت بدنی با تعلیم و تربیت..... ۸۹
- اهداف تربیت بدنی، علم تمرین و ورزش..... ۸۹

- اهمیت فرهنگی ورزش ۹۰
- آسیب‌های فرهنگی ورزش ۹۲
- ساختارها و رفتارهای فرهنگی - ورزشی ۹۳
- اهداف اختصاصی تربیت بدنی و ورزش ۹۴
- فرد تربیت شده جسمانی ۹۶
- اولویت اهداف اختصاصی ۹۶
- ابوعلی سینا ۹۸
- پایان گفتار در مورد تاریخ ورزش ۱۰۱
- بخش دوم: اسلام، مکتب‌ها و تربیت بدنی ۱۰۴
- اهمیت ارزش‌های تربیت بدنی و ورزش ۱۰۴
- مبانی تاریخی - فرهنگی و فلسفی ۱۰۵
- ورزش و تربیت بدنی از دیدگاه اسلام ۱۰۵
- اسلام و بازی ۱۰۶
- اسلام و ورزش ۱۰۷
- اسلام و تربیت بدنی ۱۰۷
- اسلام و ورزش‌های مدرن ۱۰۸
- مذهب و ورزش ۱۰۸
- تربیت بدنی واقع گرایی اسلامی ۱۰۹
- اسلام و ورزش‌های معاصر ۱۰۹
- ورزش‌های مجاز از نظر اسلام ۱۱۰
- مکتب‌ها ۱۱۱
- ایدئالیسم (Idealism) ۱۱۱
- ایده‌آلیسم و تربیت بدنی ۱۱۱
- پراگماتیسم (Pragmatism) ۱۱۲

- اهداف تربیت بدنی پراگماتیسم ۱۱۲
- دوگانه پرستی (Dualism) ۱۱۴
- هولیسم (Holism) ۱۱۴
- هیومانیزم (Humanism) ۱۱۴
- اومانیزم و تربیت بدنی ۱۱۵
- رئالیسم (Realism) ۱۱۶
- تربیت بدنی و تفریحات سالم و جایگاه آن در فلسفه رئالیسم ۱۱۶
- بجزالیسم یا ناتورالیسم (Naturalism) ۱۱۷
- اهداف تربیت بدنی و تفریحات سالم در ناتورالیسم ۱۱۷
- اگزیزستانسیالیسم (Axituncialism) ۱۱۸
- اگزیزستانسیالیسم و تربیت بدنی ۱۱۸
- بخش سوم: ورزش و تربیت بدنی (ورزشکار) ۱۱۹
- مفهوم و تعاریف ورزش ۱۱۹
- قدرت (Strength) ۱۲۱
- تربیت (Education) ۱۲۱
- تربیت بدنی (Physical Education) ۱۲۲
- تربیت بدنی از نظر لغوی ۱۲۲
- کلمه بین المللی «SPORT» ۱۲۳
- آمادگی جسمانی ۱۲۳
- آمادگی انرژی ۱۲۴
- عمومی بودن ورزش ۱۲۴
- ورزش مردود ۱۲۴
- ورزش دیمی، ورزش علمی و ورزش وارداتی ۱۲۵
- ورزش آماتوری ۱۲۶

- از ورزش آماتوری تا ورزش حرفه‌ای ۱۲۷
- فعالیت جسمانی ویژه معلولین ۱۲۸
- کودکان و نوجوانان ۱۲۹
- ورزش در بچه‌ها ۱۳۰
- ورزش کافی ۱۳۰
- ورزش در خانه ۱۳۱
- ورزش‌های آیروبیک ۱۳۱
- ورزش‌نماها ۱۳۲
- زنان ۱۳۲
- سالمندان ۱۳۳
- گروه‌های دیگر ۱۳۳
- ورزش شهرنشینان (کارمندان) ۱۳۳
- نظامیان ۱۳۴
- زندانیان ۱۳۴
- کشاورزان ۱۳۵
- برنامه ورزشی ۱۳۵
- تکنیک (Technique) ۱۳۶
- تاکتیک ((Tachtic (Tactique)) ۱۳۶
- تفاوت تکنیک و تاکتیک ۱۳۷
- مبانی و اهداف برنامه ورزشی ۱۳۸
- آزمون‌های ورزشی ۱۳۸
- بازی و سرگرمی ۱۳۹
- بازی از نظر لغوی ۱۳۹
- رابطه تن و روان ۱۳۹

- ۱۴۰..... ارتباط فعالیت بدنی، آمادگی جسمانی و سلامتی
- ۱۴۱..... رابطه اوقات فراغت و تفریح
- ۱۴۱..... • رابطه ورزش با علوم دیگر
- ۱۴۳..... • فعالیت و تمرین
- ۱۴۴..... • ویژگی تمرین
- ۱۴۴..... • تمرین بدنی برای ورزشکاران
- ۱۴۵..... - فعالیت و جثه
- ۱۴۶..... • فعالیت بدنی و رشد
- ۱۴۶..... • فعالیت و بالیدگی
- ۱۴۶..... - اوقات فراغت
- ۱۴۸..... • اوقات فراغت و بزرگسالان
- ۱۴۸..... - ورزشکار
- ۱۴۸..... • الگو و ورزشکار
- ۱۴۹..... • ورزش حرفه‌ای و درآمد ورزشکاران
- ۱۵۱..... • انواع ورزشکاران
- ۱۵۱..... - جهت ورزش
- ۱۵۲..... • تأمین صحیح نیازها با ورزش
- ۱۵۳..... - منابع اصول تربیت بدنی
- ۱۵۴..... • تربیت بدنی، ورزش و حیطه آن
- ۱۵۵..... • حرفه تربیت بدنی و ورزش
- ۱۵۵..... • تربیت بدنی و ورزش به منزله یک رشته علمی
- ۱۵۶..... • حوزه‌های وابسته
- ۱۵۶..... - انگیزش در فعالیت جسمانی و ورزش
- ۱۵۷..... • اساس انگیزش در ورزش

- تجربه ورزشی ۱۵۸
- مسابقه ۱۵۸
- شرط بندی در مسابقه ۱۵۸
- ارزش واقعی مسابقه ۱۵۹
- حق پذیری در مسابقه ۱۵۹
- شادی و پیروزی ۱۵۹
- آسیب های ورزشی ۱۵۹
- اهداف تربیت بدنی و ورزش ۱۶۰
- هدف تکامل جسمانی (رشد اندامی) ۱۶۱
- هدف تکامل عصبی - عضلانی ۱۶۱
- هدف تکامل شناختی (رشد تفسیری) ۱۶۲
- هدف توسعه و رشد فردی - اجتماعی (تکامل عاطفی) ۱۶۲
- اهداف معنوی و اخلاقی ۱۶۳
- اهداف مهارتی ۱۶۳
- اهداف اجتماعی ۱۶۴
- سازگاری اجتماعی (Social Competence) ۱۶۴
- ورزش و بزهکاری اجتماعی ۱۶۴
- اهداف عاطفی ۱۶۵
- اهمیت فرهنگی ورزش ۱۶۵
- آسیب های فرهنگی ورزش ۱۶۶
- ساختارها و رفتار فرهنگی - ورزشی ۱۶۸
- اخلاق در تربیت بدنی و ورزش ۱۶۹
- اخلاق (Ethics) ۱۷۰
- مشکل اخلاقی در تربیت بدنی و ورزش ۱۷۱

- رشد اخلاقی در ورزش ۱۷۲
- اقتصاد، ورزش و تربیت بدنی ۱۷۳
- توسعه ورزشی و توسعه اقتصادی ۱۷۴
- اهداف و مقاصد ورزش ۱۷۵
- ورزش و جوانی ۱۷۶
- ورزش و شرایط محیطی ۱۷۶
- روند پیروی و فعالیت بدنی ۱۷۷
- ورزش و سلامتی ۱۷۷
- تأمین سلامتی ۱۷۸
- سلامتی (تندرستی) ۱۷۹
- ورزش و ارتباط آن با استرس و سلامتی ۱۷۹
- انواع ورزش‌ها (فقط ذکر نام کلیه ورزش‌ها) ۱۸۰
- طبقه‌بندی ورزش‌ها ۱۸۱
- تیراندازی ۱۸۱
- کشتی ۱۸۲
- اسب دوانی ۱۸۲
- شنا و ورزش در آب ۱۸۲
- پیاده روی ۱۸۳
- شمشیر زنی (شمشیربازی) ۱۸۳
- وزنه‌برداری ۱۸۳
- کوهنوردی ۱۸۴
- پرتاب نیزه (رزم با نیزه) ۱۸۴
- بخش چهارم: بدن انسان ۱۸۵
- آثار تمرین بر دستگاه‌های بدن ۱۸۵

- ۱۸۶ - سازمان بندی بدن انسان
- ۱۸۷ - فیزیولوژی ورزشی
- ۱۸۸ - آناتومی انسان
- ۱۸۸ • تقسیم بندی آناتومیکی بدن انسان
- ۱۸۹ - اعضای بدن
- ۱۸۹ - دستگاه تنفس
- ۱۹۰ • تهویه ریوی
- ۱۹۱ • تهویه دقیقه ای
- ۱۹۱ • تهویه حبابچه ای و فضای مرده تشریحی
- ۱۹۲ • ظرفیت انتشار ریه ها
- ۱۹۳ • دم
- ۱۹۳ • بازدم
- ۱۹۴ • ساختار ریه ها
- ۱۹۴ • تنظیم دمای بدن
- ۱۹۵ - دستگاه قلبی عروقی - تنفسی
- ۱۹۶ - دستگاه گردش خون
- ۱۹۷ • خون
- ۱۹۸ • قلب
- ۱۹۹ • بازده قلب
- ۲۰۰ • توزیع خون
- ۲۰۱ - سیستم های گوارشی، هورمونی و اعصاب
- ۲۰۲ • دستگاه عصبی
- ۲۰۲ • دستگاه عصبی و تنظیم حرکات بدن
- ۲۰۳ • اعصاب، سرخرگ ها و سیاهرگ های اندام تحتانی

- اعصاب، سرخرگ‌ها و سیاهرگ‌های اندام فوقانی ۲۰۴
- سیستم هورمونی ۲۰۴
- کار هورمون‌ها ۲۰۵
- هورمون و انواع هورمون ۲۰۵
- نحوه حمل و انتقال هورمون‌ها در خون ۲۰۶
- نحوه تأثیر هورمون‌ها ۲۰۶
- دستگاه گوارش ۲۰۶
- اندام تحتانی ۲۰۷
- اندام فوقانی ۲۰۸
- غدد درون ریز ۲۰۸
- گلبول‌های قرمز و ورزش ۲۰۹
- واکنش گلبول‌های قرمز نسبت به تمرین ۲۱۰
- گلبول‌های سفید خون (لکوسیت‌ها) ۲۱۰
- عناصر انعقادی خون هنگام ورزش ۲۱۱
- آناتومی کلیه‌ها ۲۱۲
- کلیه‌ها و مایعات بدن ۲۱۳
- دستگاه عضلانی ۲۱۴
- عضله ۲۱۵
- انواع عضله ۲۱۶
- عضلات کارکرد آن‌ها ۲۱۷
- فیزیولوژی عضلات ۲۱۸
- انواع تارهای عضلانی ۲۱۹
- انواع مفاصل ۲۱۹
- حرکات مفاصل ۲۲۰

- ۲۲۱ استخوان
- ۲۲۲ • استخوان‌های صورت
- ۲۲۳ • استخوان‌های شانه
- ۲۲۳ • استخوان‌های ساعد، مچ و دست
- ۲۲۴ • استخوان‌ها و شکل بدن
- ۲۲۴ - قفسه سینه
- ۲۲۴ - استرنوم یا جناغ (the sternum)
- ۲۲۵ - توراکس (the Thorax)
- ۲۲۵ - دنده‌ها (the Ribs)
- ۲۲۶ - بازو
- ۲۲۶ - ستون‌ها و مهره‌ها
- ۲۲۸ • دیسک‌های مهره‌ای
- ۲۲۸ • خصوصیات عمومی مهره‌ها
- ۲۲۹ - نخاع (Spinal cord)
- ۲۲۹ • بصل النخاع (Medulla oblongata)
- ۲۳۰ - جمجمه
- ۲۳۰ • کاسه سر
- ۲۳۱ - مخچه (cerebellum)
- ۲۳۱ - بافت چربی
- ۲۳۲ • چربی درون عضلات
- ۲۳۲ - مکانیک پا (مچ به پایین)
- ۲۳۳ • کف پا (the Sole of Foot)
- ۲۳۴ - زانو
- ۲۳۵ - رباط‌ها

- تاندون‌ها..... ۲۳۵
- ساعد، مچ و دست (the forearm, wrist and hand)..... ۲۳۶
- ساعد (the Forearm)..... ۲۳۶
- پشت دست (the Dorsum of the hand)..... ۲۳۷
- کف دست (the - palm)..... ۲۳۷
- شکم (the Abdomen)..... ۲۳۷
- آپاندیس زانده‌ی کرمی شکل (Vermiform Appendix)..... ۲۳۸
- کبد یا جگر (the liver (Hepar)..... ۲۳۸
- غضروف..... ۲۳۹
- لگن (Pelvis)..... ۲۴۰
- هیپ (Hip)..... ۲۴۰
- بینی (the Nose)..... ۲۴۱
- گوش و دستگاه تعادلی (the Ear and Vestibular Apparatus)..... ۲۴۱
- منابع..... ۲۴۵

مقدمه (نگارش اول)

جسم و تن در کنار روح و روان از ارکان اساسی زندگی هستند و باید با رسیدگی صحیح به آن‌ها در کارهای دین، دنیا و آخرت به کمال مطلوب رسید. در این بین آنکه مؤثرتر از همه می‌باشد، رسیدگی به جسم و تن با برخورداری از اطلاعات عمومی و شاخص است. بدیهی است که ورزش، تربیت بدنی و ورزش کردن مهم‌ترین عامل در زندگی هر انسانی از کودکی تا پیری است. داشتن آگاهی‌های به روز در عصر کنونی در زمینه‌ی ورزش و اهمیت آن در مدارس و مراکز آموزش و پرورش، ما را بر این داشت تا قدمی هر چند کوچک برای ورزشکاران، ورزش‌دوستان، دانشجویان، دانش‌آموزان و همه خوانندگانی که ورزش را سرلوحه رسیدن به کمال مطلوب دانسته برداریم خوشبختانه به لطف خدا، همت دوستان و استفاده از مدارک، کتب و نتیجه تحقیقات استادان و محققین محترم هم اینک این مجموعه به صورت کتاب گردآوری شده است تا در دسترس علاقه‌مندان قرار بگیرد.

در پایان لازم است یادآوری کنیم که بدون شک این مجموعه خالی از نقص و ایراد نمی‌باشد، بلکه گامی نخستین در این مسیر محسوب می‌شود و لذا از همه خوانندگان ارجمند و به خصوص ورزشکاران و دانش‌آموزان انتظار داریم که با ارائه‌ی پیشنهادات سازنده در تکمیل این کتاب و هدف ما را یاری دهند؛

والسلام

گردآورندگان

پاییز ۱۳۹۳