

اصول و مبانی تربیت بدنی

با تأکید بر دیدگاه اسلام

گردآوری و تالیف:
دکتر ابوالفضل نجلی

www.ketab.ir

■ سرشناسه: تجلی، سید ابوالفضل، ۱۳۵۷- ■ عنوان و نام پدیدآورنده: اصول و مبانی تربیت‌بدنی با تأکید بر دیدگاه اسلام / گردآوری و تألیف سید ابوالفضل تجلی.
■ مشخصات نشر: تهران، اسرار دانش، ۱۳۹۲.
■ مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص.

ISBN 978-964-986-066-4

■ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
■ یادداشت: کتابنامه. ■ موضوع: اسلام و ورزش
■ رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲: ۶ الف ۳ ت / ۸۷ / ۲۳۲ BP ■ رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۴۸۶۵
■ شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۰۷۰۸۹

اسرار دانش

انتشارات اسرار دانش — اصول و مبانی تربیت‌بدنی

گردآوری و تألیف	سید ابوالفضل تجلی
صفحه‌آرایی	شهرام فرجی
لیتوگرافی	زیتون
چاپخانه	جمالی
صحافی	بستان منش
چاپ اول	۱۳۹۲
شمارگان	۱۱۰۰ جلد
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۹۸۶-۰۶۶-۴
دفتر مرکزی	خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری، پلاک ۱۲۶، طبقه ۳
	تلفن ۶۶۹۶۰۶۵۴

فهرست

پیش‌گفتار.....	۷
فصل اول : ورزش و تربیت‌بدنی کلیات و مفاهیم	۱۱
تعریف تربیت‌بدنی	۱۱
تعاریف تربیت‌بدنی و ورزش در تمدن‌های اولیه	۱۷
تربیت‌بدنی در ایران پس از اسلام	۲۱
نظرات سقراط درباره تربیت‌بدنی	۲۵
نظرات افلاطون درباره تربیت‌بدنی	۲۵
تعاریف تربیت‌بدنی و ورزش در قرون وسطی	۲۵
دیدگاه عقلیون درباره تربیت‌بدنی (دکارت)	۲۶
دیدگاه مادیون درباره تربیت‌بدنی	۲۷
تعریف تربیت‌بدنی و ورزش در مکتب وحی	۲۷
فصل دوم مبانی آمادگی جسمانی	
مقدمه	۳۱
مفاهیم اساسی در علم تمرین و آمادگی جسمانی	۳۷
آمادگی جسمانی	۴۰
انواع آمادگی جسمانی	۴۲
عناصر آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت	۴۴
انعطاف‌پذیری	۴۶
انقباض عضلانی	۴۹
انواع انقباض عضلانی	۴۹
مادگی جسمانی مرتبط با مهارت	۵۰
اجزاء آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت	۵۰
عوامل آمادگی جسمانی	۵۱
آثار آمادگی جسمانی	۵۳
آمادگی جسمانی و شخصیت	۵۳
سیستم قلبی عروسی	۵۳
سیستم ایمنی	۵۴
عملکرد مغز	۵۴
تاثیرات روانی	۵۵
آمادگی جسمانی و دستگاه اسکلت عضلانی	۵۷
آمادگی جسمانی و دستگاه تنفسی	۵۷
شرایط محیطی و آمادگی جسمانی	۵۷
فعالیت‌بدنی در هوای گرم	۵۸
فعالیت‌بدنی در هوای سرد	۵۹
فعالیت‌بدنی در ارتفاع	۵۹
آلودگی هوا و تمرین	۶۰

ظرفیت هوایی	۶۱
اصول مهم در هنگام ورزش کردن	۶۴
گرم کردن و آماده‌سازی بدن پیش از تمرین و	
مسابقات ورزشی	۶۵
فعالیت ورزشی	۶۷
تمرینات	۶۸
اهمیت از ایابی آمادگی جسمانی	۷۰
اهمیت توجه به آمادگی جسمانی	۷۱
۸ اشتباه در مسابقات کاهش وزن	۷۱
فصل سوم اصول و روش ورزش از دریچه دین	
مقدمه	۷۷
تعریف ورزش	۷۸
ورزش از دیدگاه اسلام	۷۸
ورزش در قرآن	۸۰
ورزش و تقریر معصوم	۸۱
قرآن و نیرومندی جسمی	۸۲
ورزش از دیدگاه معصومین	۸۶
نیاز به ورزش	۸۸
ورزش عامل ورزیدگی جسم و جان	۸۹
اهمیت ورزش	۹۰
ورزش از دیدگاه اندیشمندان اسلامی و	
غیراسلامی	۹۶
اسلام و اوقات فراغت	۹۹
احادیث و آیات مربوط به فراغت	۱۰۱
تفریح و ورزش از نظر اسلام	۱۰۳
جایگاه تربیت‌بدنی و ورزش از نظر اسلام	۱۰۵
اهداف تربیت‌بدنی و ورزش	۱۰۷
مبانی تربیت‌بدنی	۱۰۷
اصول چیست؟	۱۰۸
اهمیت تربیت‌بدنی از دیدگاه اسلام	۱۰۹
اهمیت اسلام به سلامت جسم	۱۱۰
بحث‌های عمومی	۱۱۱

نگاهی به ورزش و آثار آن از دیدگاه اسلام	۱۱۲
نقش ورزش در سلامتی انسان	۱۱۳
فوائد اجتماعی ورزش	۱۱۳
پیشگیری از بیماری‌ها و درمان بیماری‌ها	
با ورزش	۱۱۵

فصل چهارم مبانی و اهداف ورزش از دیدگاه اسلام

مقدمه	۱۱۹
پهلوانی و جوانمردی در اسلام	۱۱۹
پهلوانی و جوانمردی در ایران	۱۲۰
ورزش از دیدگاه قرآن و انبیاء	۱۲۲
ورزش از دیدگاه پیامبر	۱۲۷
انواع ورزش در اسلام	۱۲۸
کار بدنی نوعی ورزش	۱۳۳
ورزش از دیدگاه مکتب و مذهب	۱۳۵
اهداف سلامتی و تربیت‌بدنی از نظر	
اسلام و سنت	۱۳۷
ورزش در قرآن	۱۳۸
اصول دیدگاه مراجع و علمای دین پیرامون	
ورزش	۱۳۹
قوی بودن در قرآن	۱۴۲
ورزش مذهبی و عبادت	۱۴۴
دانشتنی‌های شایسته برای رخ پیدایش	
ورزش زورخانه	۱۴۸
ورزش از دیدگاه علوم مختلف	۱۵۰
دعا و نیایش در ورزش	۱۵۲

فصل پنجم مبانی تعلیم و تربیت در ورزش از دیدگاه اسلام

هدف زندگی چیست؟	۱۵۵
نقش تربیت‌بدنی در تعلیم و تربیت	۱۵۶
قلمروهای تعلیم و تربیت	۱۵۷

انسان و تربیت‌بدنی از دیدگاه مکتب ایده‌آلیسم ۱۷۴	هدف‌های تعلیم و تربیت و ارتباط آن
انسان و تربیت‌بدنی از دیدگاه مکتب	اهداف تربیتی ۱۵۹
پراگماتیسم ۱۷۷	اهداف تعلیم و تربیت و تربیت‌بدنی از دیدگاه
اخلاق در ورزش ۱۸۱	ادیان مختلف ۱۶۰
انتظار قرآن و اسلام از ورزشکار ۱۸۲	فلسفه و اهداف تعلیم و تربیت از دیدگاه مکاتب
نتایج اجتماعی، اخلاقی، روانشناسی ورزش ۱۸۴	مختلف ۱۶۳
خصوصیات ورزشکار مسلمان ۱۸۵	تربیت‌بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیت ۱۶۷
زکات ورزش ۱۸۵	جایگاه تربیت‌بدنی و رابطه آن با علوم ۱۶۹
کشتی در اسلام ۱۸۶	علل رازگویی تربیت‌بدنی و ورزش در
	علوم انسانی ۱۷۱
منابع ۱۸۷	تربیت‌بدنی و مناسبات آن با اندیشمندان ۱۷۱
	انسان و تربیت‌بدنی از دیدگاه مکتب‌آلیسم اسلامی ۱۷۲

برنام خدا

پیشگام

امروز تحولات اجتماعی پیچیده در تمامی زمینه‌ها موجب تغییرات وسیعی در حوزه‌های اقتصادی و فرهنگی زندگی بشر شده است. به ویژه این که ورزش در جامعه امروزی همچنان به عنوان پدیده اجتماعی پیش و مطرح می‌باشد. توجه به موازین اخلاقی و اسلامی و توصیه‌های بزرگان دین می‌تواند راه‌های بسیاری از کج‌روی‌ها و بی‌انضباطی‌ها در جامعه ورزشی کشور باشد.

سلامت بشر در گرو فعالیت‌های بدنی و تحرک اوست، ولی زندگی شهرنشینی امروز و رشد دنیای صنعتی، نوعی زندگی بی‌تحرک را برای ارمغان آورده است، برای جبران این فقر حرکتی و رسیدن به یک آمادگی مطلوب در برابر داشتن انگیزه و تلاش، توجه به اصول، توصیه‌های بزرگان و آیات و احادیث از نقش مهمی برخوردار می‌باشد.

متن حاضر به بررسی موضوعات نظری اهمیت‌داره حتی به ورزش و اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش با تأکید بر دیدگاه اسلام پرداخته و سعی در آشنایی با استناد آیات، احادیث و نقل قول‌ها در ارتباط با اصول و اهداف فعالیت‌های ورزشی و تأثیر آن بر سلامت جسم و روح انسان می‌باشد. امید است خوانندگان با مطالعه، فراگیری و به کارگیری آن در جهت هرچه پویاتر کردن زندگی خود گام مثبت بردارند.

سید ابوالفضل تجلی