

# آشنایی با رشته های ورزشی

نویسندگان:  
نعمت الله رادی  
موسی خرم اصل  
فرزاد راستگو



موسسه فرهنگی انتشاراتی آفتاب گیتی

سرشناسه: رادی، نعمت الله، ۱۳۶۸  
 شناسه افزوده: خرم اصل، موسی، ۱۳۶۸، راستگو؛ فرزاد، ۱۳۵۷  
 عنوان و نام پدیدآورندگان: آشنایی با رشته های ورزشی نعمت الله رادی، موسی خرم اصل، فرزاد راستگو  
 مشخصات نشر: تهران: آفتاب گیتی، ۱۳۹۶  
 مشخصات ظاهری: ۱۴۶ ص  
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۵۱۱-۴-۰۰  
 وضعیت فهرست نویسی: قیفا  
 موضوع: تربیت بدنی  
 موضوع: ورزش  
 موضوع: Sport  
 رد بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۵۱۵/۵۷۳۴۱  
 رد بندی دبیری: ۶۱۳/۷۱  
 شماره ثبت: ۶۹۸۶۹۴۶ ملی: ۶۹۸۶۹۴۶



### مؤسسه فرهنگی انتشاراتی آفتاب گیتی

سر و پیش هم راه: ۰۹۱۲۳۳۴۲۳۶۲

آدرس: میدان انقلاب باران، رگ کتاب ط، زیر همکف واحد ۲۲

شناسنامه کتاب

عنوان: آشنایی با رشته های ورزشی  
 نویسندگان: نعمت الله رادی، موسی خرم اصل، فرزاد راستگو  
 ویرایش: شورای بررسی مؤسسه انتشاراتی آفتاب گیتی  
 صفحه آرای و تنظیم: سید عباس موسوی  
 نشر و پخش: مؤسسه انتشاراتی آفتاب گیتی  
 نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶  
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه  
 چاپ: ناجی  
 طراح جلد: علی فراهمانی  
 قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان  
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۵۱۱-۴-۰۰  
 کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

## پیشگفتار

ورزش یکی از گم‌شده‌های حقیقی زندگی امروز انسان است که دارای ارزش فردی و گروهی می‌باشد. با ورزش کرامت انسانی بالا رفته و جامعه ما پویا خواهد شد. لاجرم ورزش روح و جسم را هماهنگ و ذخیره‌ای برای کهنسالی خواهد بود.

کتاب پیش رو برای همه سنین اعم از نونهال و نوجوان تا بزرگسالان کارایی لازم را داشته و شامل همه مقاطع تحصیلی از آغاز تا مقطع دکترا می‌شود. سعی شده است مبانی و اصول و روش‌ها، متداول، مرسوم و مورد علاقه مردم به نحو ساده و عالی آورده شود که حاوی اکثر رشته‌های ورزشی و آشنایی با آنها و از همه مهم‌تر تاریخچه کلی از ورزش می‌باشد.

هدف والا از تألیف این کتاب شناخت مردم عزیز و ورزشکاران و همه علاقه‌مندان به ورزش از قواعد، اصول، و زمین و دیگر موارد مشابه می‌باشد که در کتاب به تفسیر و تفصیل پیرامون رشته‌های ورزشی گوناگون توضیحاتی ارائه خواهیم داد.

در پایان از همه کسانی که در این نوشته از لحاظ کمی و کیفی ما را یاری کردند، خصوصاً انتشارات آفتاب گیتی، نهایتاً تشکر و قدردانی را داریم.

با شعری از ملک الشعرای بهار برایض خود را تمام می‌کنیم :

|                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| تن زنده والا به ورزش‌دگی است | که ورزش‌دگی مایه زندگی است   |
| به ورزش‌گرای و سرافراز باش   | که فرج‌آه بستی سرافکندگی است |
| ز ورزش میاسای و کوشنده باش   | که بنده دگر به کوشندگی است   |

نعمت الله رادی (استاد) و دانشگاه)

موسی حرم‌آملی

فرزاد راستگو

## فهرست مطالب

|    |                                                      |
|----|------------------------------------------------------|
| ۱۳ | تاریخ تربیت بدنی و اسلام                             |
| ۱۳ | ریاضت بدن و نفس                                      |
| ۱۳ | تربیت بدنی در اسلام                                  |
| ۱۴ | ورزش در اسلام                                        |
| ۱۴ | فایده های ورزش در اسلام                              |
| ۱۵ | ورزشهایی که موضوعیت اسلامی دارند                     |
| ۱۵ | اسب سواری و دارکاری                                  |
| ۱۶ | شنا آبی و سبکدانی                                    |
| ۱۷ | تاریخ تربیت بدنی در ایران                            |
| ۱۷ | ورزش و تربیت بدنی در رژیم پهلوی                      |
| ۱۸ | تربیت بدنی در آموزش و پرورش ایران                    |
| ۱۸ | تربیت بدنی در آموزش عالی ایران                       |
| ۱۹ | تشکیلات و سازمان تربیت بدنی در ایران                 |
| ۲۱ | تاریخ تربیت بدنی در آسیا                             |
| ۲۱ | تاریخ تربیت بدنی در چین                              |
| ۲۲ | تاریخ تربیت بدنی در تایلند (بانکوک)                  |
| ۲۳ | تاریخ تربیت بدنی در اندونزی                          |
| ۲۳ | تاریخ تربیت بدنی در ژاپن                             |
| ۲۴ | تاریخ تربیت بدنی در فیلیپین                          |
| ۲۵ | تاریخ تربیت بدنی در آمریکا، استرالیا و آفریقای جنوبی |
| ۲۵ | تاریخ تربیت بدنی در آمریکا                           |
| ۲۵ | تربیت بدنی آمریکا در قرن بیستم                       |
| ۲۶ | تاریخ تربیت بدنی در استرالیا                         |
| ۲۶ | تاریخ تربیت بدنی در آفریقا جنوبی                     |

|    |                                            |
|----|--------------------------------------------|
| ۲۸ | روانشناسی ورزشی                            |
| ۲۸ | تعریف روانشناسی ورزشی                      |
| ۲۸ | انگیزش در ورزش                             |
| ۲۹ | خشونت در ورزش                              |
| ۲۹ | خشونت چیست؟                                |
| ۳۰ | رشد تاریخی جامعه شناسی                     |
| ۳۱ | راید ورزش از دیدگاه جامعه شناسی            |
| ۳۲ | نقش تغذیه در تربیت بدنی                    |
| ۳۳ | المپیک و مفاهیم آن                         |
| ۳۳ | بررسی تاریخ بازی المپیک قدیم               |
| ۳۳ | نهیض المپیک                                |
| ۳۴ | اهداف المپیک                               |
| ۳۴ | نشانه‌های المپیک                           |
| ۳۵ | المیاد‌های باستان                          |
| ۳۵ | بازیهای المپیک جدید                        |
| ۳۶ | بازیهای زمستانی المپیک                     |
| ۳۷ | ایران در بازیهای المپیک                    |
| ۴۰ | بررسی تاریخ بازیهای پارالمپیک              |
| ۴۰ | تاریخچه المپیک معلولان (پارالمپیک)         |
| ۴۱ | ایران در بازیهای پارالمپیک                 |
| ۴۴ | فوتبال                                     |
| ۴۱ | تاریخچه فوتبال                             |
| ۴۵ | تیم ملی ایران از ابتدا تا سال ۱۳۲۶         |
| ۴۶ | جهانی سازی انجمن فوتبال                    |
| ۴۶ | تاریخچه فوتبال در ایران (اولین بار فوتبال) |

|    |                                           |
|----|-------------------------------------------|
| ۴۷ | وظایف کمک داور.....                       |
| ۴۷ | وسایل کمک داور.....                       |
| ۴۷ | مدت بازی.....                             |
| ۴۸ | مدت بین دو نیمه.....                      |
| ۴۸ | انواع بازی.....                           |
| ۴۸ | افساید.....                               |
| ۴۸ | افساید در خطا (مدافعین).....              |
| ۴۹ | افساید در خطا (هافبکین).....              |
| ۴۹ | محوط جرمه (هافبکین).....                  |
| ۴۹ | مشخصات.....                               |
| ۴۹ | زمین بازی.....                            |
| ۴۹ | مساحت زمین فوتبال.....                    |
| ۵۰ | وسایل بازیکنان.....                       |
| ۵۰ | محافظ ساق.....                            |
| ۵۰ | دروازه بان ها.....                        |
| ۵۱ | تخلیفات و تنبیهات نقص وسایل بازیکنان..... |
| ۵۱ | برای هرگونه نقضین قانون.....              |
| ۵۱ | اصلاحات فارسی فوتبال.....                 |
| ۵۱ | شرایط بازی.....                           |
| ۵۲ | بازیکن.....                               |
| ۵۲ | دروازه بان.....                           |
| ۵۲ | مدافع.....                                |
| ۵۲ | هافبک (بازیکن میانه).....                 |
| ۵۳ | فوروارد (مهاجم).....                      |
| ۵۳ | مشخصات دروازه فوتبال.....                 |

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| ۵۵ | والیبال                             |
| ۵۵ | تولد والیبال                        |
| ۵۶ | دگرگونه‌ها                          |
| ۵۷ | مشخصات                              |
| ۵۷ | زمین بازی                           |
| ۵۸ | تور                                 |
| ۵۸ | توپ                                 |
| ۵۸ | یم‌ها                               |
| ۵۹ | داورها و مسئولین                    |
| ۵۹ | حرکت توپ در (والی)                  |
| ۶۰ | سرویس                               |
| ۶۰ | والیبال نوین                        |
| ۶۲ | هندبال                              |
| ۶۲ | تاریخچه ورزش هندبال                 |
| ۶۴ | امتیازات                            |
| ۶۴ | دوره های زمانی بازی هندبال          |
| ۶۴ | انواع خطاها                         |
| ۶۵ | مشخصات                              |
| ۶۵ | اندازه توپ هندبال                   |
| ۶۵ | زمین بازی هندبال داخل سالن          |
| ۶۵ | تأثیرات هندبال                      |
| ۶۶ | تاریخچه هندبال در ایران             |
| ۶۷ | بسکتبال                             |
| ۶۷ | پیدایش بسکتبال                      |
| ۶۸ | پیشرفت بسکتبال بعد از جنگ جهانی اول |

|    |                                |
|----|--------------------------------|
| ۶۸ | تجهیزات مورد نیاز              |
| ۶۸ | لباس                           |
| ۶۸ | تخته                           |
| ۶۹ | توپ بسکتبال                    |
| ۶۹ | قوانین زمانی                   |
| ۷۰ | انواع خطاها                    |
| ۷۱ | داوران بسکتبال                 |
| ۷۲ | تنیس                           |
| ۷۲ | پیدایش و منشأ                  |
| ۷۲ | مشخصات زمین تنیس               |
| ۷۴ | تور تنیس                       |
| ۷۴ | نخستین نشانه ها                |
| ۷۶ | کشتی                           |
| ۷۶ | کشتی آزاد                      |
| ۷۷ | مقررات                         |
| ۷۷ | کشتی فرنگی                     |
| ۷۷ | اوزان                          |
| ۷۸ | زمان مسابقه کشتی آزاد و فرنگی  |
| ۷۸ | نحوه برد و باخت                |
| ۷۹ | مصدومیت و ادامه ندادن به بازی  |
| ۷۹ | کشتی ایران                     |
| ۸۰ | معروفترین کشتی گیران جهان      |
| ۸۰ | لباس و کفش کشتی گیران و داوران |
| ۸۱ | انواع کشتی های محلی در ایران   |
| ۸۱ | تجهیزات                        |

|    |                           |
|----|---------------------------|
| ۸۱ | کمیته اجرایی مسابقات      |
| ۸۲ | وسایل مورد نیاز یک مسابقه |
| ۸۴ | تاریخچه شطرنج             |
| ۸۴ | شطرنج                     |
| ۸۵ | مهرها                     |
| ۸۵ | پیاده (سرباز)             |
| ۸۵ | اسب                       |
| ۸۵ | حیل (بیل)                 |
| ۸۵ | رخ                        |
| ۸۶ | وزیر (فرزین)              |
| ۸۶ | شاه                       |
| ۸۷ | ارزش مهرها                |
| ۸۷ | تساوی در بازی (پات)       |
| ۸۷ | زمان                      |
| ۸۸ | بدمیتون                   |
| ۸۸ | تاریخچه                   |
| ۸۹ | نحوه بازی                 |
| ۸۹ | مشخصات                    |
| ۸۹ | زمین بازی                 |
| ۸۹ | فضای بالای زمین           |
| ۸۹ | توب                       |
| ۹۰ | بدمیتون                   |
| ۹۰ | تور                       |
| ۹۱ | اسکواش                    |
| ۹۲ | زمین بازی Court           |

|     |                                        |
|-----|----------------------------------------|
| ۹۳  | تاریخچه واترپلو                        |
| ۹۳  | تاریخچه واترپلو در ایران               |
| ۹۴  | توپ واترپلو                            |
| ۹۴  | خطاها                                  |
| ۹۴  | مشخصات                                 |
| ۹۵  | اندازه زمین                            |
| ۹۵  | اندازه دروازه                          |
| ۹۵  | محیط                                   |
| ۹۵  | وزن توپ                                |
| ۹۵  | تعداد حریف                             |
| ۹۵  | مشخصات زمین                            |
| ۹۶  | وقت اضافی                              |
| ۹۶  | مهارت‌های مهم در این ورزش              |
| ۹۷  | دوچرخه سواری                           |
| ۹۷  | انواع دوچرخه                           |
| ۹۷  | دوچرخه کراس                            |
| ۹۸  | دوچرخه کوهستان                         |
| ۹۸  | تاریخچه دوچرخه سواری                   |
| ۹۹  | تاریخچه دوچرخه و دوچرخه سواری در ایران |
| ۹۹  | بعد از آن زمان                         |
| ۹۹  | ساختمان دوچرخه مسابقاتی                |
| ۹۹  | لباس دوچرخه سوارها                     |
| ۱۰۰ | کشورها و چهرها                         |
| ۱۰۰ | دوچرخه سواران سرشناس جهان              |
| ۱۰۰ | تاریخچه رشته های المپیک / دوچرخه سواری |

|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| ۱۰۰ | فواید ورزش دوچرخه سواری       |
| ۱۰۱ | انواع دوچرخه وزن آن           |
| ۱۰۱ | سایر مشخصات دوچرخه            |
| ۱۰۲ | جودو                          |
| ۱۰۳ | تاریخچه و فلسفه اولیه جودو    |
| ۱۰۳ | درجات فنی                     |
| ۱۰۳ | تکنیک های جودو                |
| ۱۰۴ | مسابقات قهرمانی جودو          |
| ۱۰۴ | درجات در جودو                 |
| ۱۰۵ | سبک های جودو                  |
| ۱۰۵ | جودو - و                      |
| ۱۰۵ | جوجیتسو                       |
| ۱۰۵ | کوسن جودو                     |
| ۱۰۵ | جودوی روسی                    |
| ۱۰۶ | فنون                          |
| ۱۰۶ | امتیازات                      |
| ۱۰۶ | شیوه پیروزی در مسابقات        |
| ۱۰۷ | حجاب اسلامی                   |
| ۱۰۷ | تغییر قوانین در سال ۲۰۱۰ IJF  |
| ۱۰۷ | لباس                          |
| ۱۰۸ | تاریخچه جودو در ایران         |
| ۱۰۸ | شنا - شیرجه                   |
| ۱۰۹ | نخستین نشانه ها               |
| ۱۰۹ | تاریخ فدراسیون بین المللی شنا |
| ۱۱۰ | سکوهاى شروع مسابقه            |

|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| ۱۱۱ | انواع بیماری ها در استخر      |
| ۱۱۱ | فعالیت های خود شاگردان        |
| ۱۱۲ | انواع شنا                     |
| ۱۱۲ | شنای قورباغه                  |
| ۱۱۲ | شنای پروانه                   |
| ۱۱۲ | کرر سینه                      |
| ۱۱۳ | شنای سگی                      |
| ۱۱۳ | انواع مسابقات                 |
| ۱۱۳ | تغذیه                         |
| ۱۱۴ | مقامهای رسمی                  |
| ۱۱۴ | سکوی شیرجه                    |
| ۱۱۴ | نجات غریق                     |
| ۱۱۵ | تاریخچه نجات غریق در ایران    |
| ۱۱۶ | مشخصات استخر                  |
| ۱۱۶ | شنای بچه ها                   |
| ۱۱۷ | خطرات شنا                     |
| ۱۱۸ | بوکس                          |
| ۱۱۸ | تاریخچه بوکس                  |
| ۱۱۹ | وزن دستکش                     |
| ۱۱۹ | اوزان مسابقه                  |
| ۱۱۹ | نکاتی در مورد امتیازات مسابقه |
| ۱۲۰ | تاریخچه بوکس در ایران         |
| ۱۲۱ | اسکی                          |
| ۱۲۱ | منشاء و پیدایش                |
| ۱۲۱ | مشخصات وسایل شخصی - اسکی      |

|     |                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------|
| ۱۲۲ | کفش اسکی                                               |
| ۱۲۲ | فیکسایون                                               |
| ۱۲۲ | مسابقه سرعت                                            |
| ۱۲۳ | طرح پیست                                               |
| ۱۲۳ | مارپیچ بزرگ                                            |
| ۱۲۳ | پایان مسابقه                                           |
| ۱۲۵ | رالی                                                   |
| ۱۲۵ | تاریخچه                                                |
| ۱۲۵ | قوانین مسابقات رالی در ایران                           |
| ۱۲۶ | انواع رالی                                             |
| ۱۲۷ | تیراندازی                                              |
| ۱۲۷ | تاریخچه تیراندازی                                      |
| ۱۲۸ | سازمان ها اداره کننده و ریس تیراندازی همراه با تاریخچه |
| ۱۲۸ | فدراسیون بین المللی ورزش تیراندازی IssF                |
| ۱۲۸ | فدراسیون تیراندازی جمهوری اسلامی ایران                 |
| ۱۲۸ | رشته های مختلف تیراندازی                               |
| ۱۲۸ | داخل سالن                                              |
| ۱۲۹ | خارج از سالن (اهداف پروازی)                            |
| ۱۲۹ | رشته بازی های آسیایی                                   |
| ۱۲۹ | تجهیزات تیراندازی                                      |
| ۱۳۱ | شمشیر بازی                                             |
| ۱۳۱ | تاریخچه شمشیربازی                                      |
| ۱۳۲ | شمشیربازی در ایران                                     |
| ۱۳۲ | انواع شمشیرها                                          |
| ۱۳۲ | فلوره                                                  |

|     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| ۱۳۳ | ابه                             |
| ۱۳۳ | سایر                            |
| ۱۳۴ | وسایل مورد نیاز برای شمشیربازان |
| ۱۳۴ | وسایل مورد نیاز در اسلحه فلوره  |
| ۱۳۵ | رده های سنی مسابقات             |
| ۱۳۵ | نمده عطاها در شمشیربازی         |
| ۱۳۶ | تکواندو                         |
| ۱۳۶ | تاریخچه                         |
| ۱۳۶ | تکواندو و در ایران              |
| ۱۳۷ | نگاهی به تاریخچه های تکواندو    |
| ۱۳۸ | وسایل مورد نیاز                 |
| ۱۳۸ | هوگو                            |
| ۱۳۹ | ماساژ                           |
| ۱۳۹ | تاریخچه و مراحل تکامل ماساژ     |
| ۱۴۰ | اثر فیزیولوژیکی ماساژ           |
| ۱۴۰ | فواید ماساژ                     |
| ۱۴۰ | موارد استفاده از ماساژ          |
| ۱۴۱ | انواع ماساژ                     |