

مکتب پهلوانی

شناخت ورزش زورخانه‌ای و کشتی پهلوانی

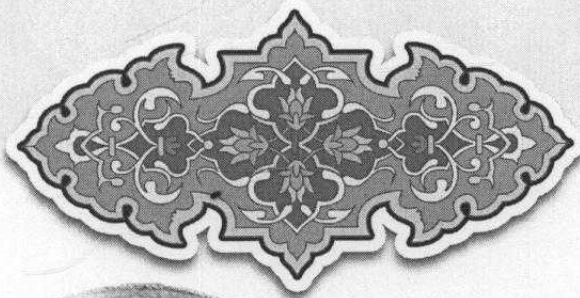
(ویژه نوجوانان و جوانان)

تألیف: محمد نجاری سهل آباد



انتشارات خاتم

۱۳۹۸



انتشارات خاتم

سرشناسه: نجاری سهل آباد- محمد ۱۳۳۹
عنوان و نام پدیدآور: مکتب پهلوانی - محمد نجاری سهل آباد
مشخصات نشر: مشهد مقدس، انتشارات خاتم ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری: ۱۷۸ تصویر رنگی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۸۴۵-۰۰-۸
فهرست نویسی بر اساس فیبا
موضوع: ورزش - ایران - تاریخ
رده بندی کنگره: G۷۶۵۷
نشانه اثر: ۳۵۲ ن/
رده بندی دیوتی: ۷۹۰۰۰۹۵۵

نشر و پخش ۸۷-۶۸۳۸۶-۰۹۱۵۴

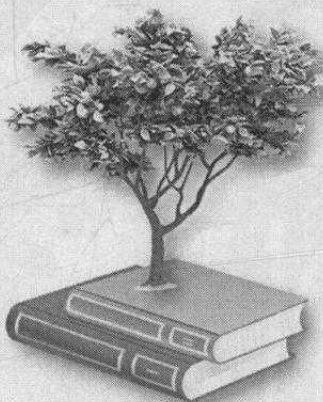
شناسنامه کتاب



نام کتاب: مکتب پهلوانی
مؤلف: محمد نجاری سهل آباد
ناشر: انتشارات خاتم
صفحه آرای و گرافیک: ایمان بذری - احمد صادقی
طراح جلد: احمد صادقی
ویرایش: پروانه افسری پور کارشناس ارشد ادبیات فارسی
کارشناس و مشاور فنی: دکتر علی یعقوبی کارشناس تاریخ و تمدن اسلام
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸
شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
چاپ: کیان
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۸۴۵-۰۰-۸
قیمت: ۱۵۰۰۰۰ تومان

هر گونه استفاده از مطالب و عکس ها پیگرد قانونی دارد، مگر با اجازه نامه کتبی ناشر.

مقدمه را حتما قبل از مطالعه بخوانید



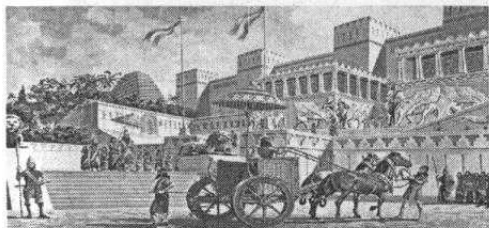
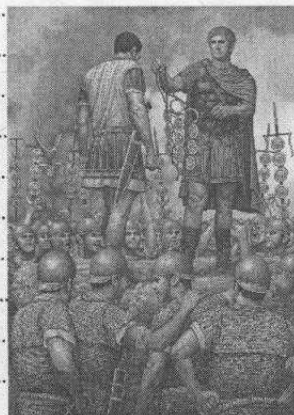
ورزش پهلوانی و زورخانه ای می‌توان موجب کاهش پرخاشگری در کودکان، نوجوان و جوانان دانست. موسیقی زورخانه ای به همراه اشعار پر معنا در کنار ورزش موزون و ریتمیک موجب می‌شود که کودکان و نوجوان در سی لذت بخش را در کنار ورزش تجربه کنند؛ ورزش زورخانه ای چونان صاعقه‌ای از یک نمایش باشکوه و حماسی است، ترکیبی از شعر، موسیقی و حرکات ورزشی ریتمیک و موزون است که موجب نشاط و پویایی کودکان و نوجوان و جوان و حفظ سلامت جسم، روان و امان خواهد شد.

ورزش زورخانه‌ای می‌تواند در شخصیت‌سازی و رشد این قشر از جامعه تأثیر فراوانی داشته باشد. این ورزش وسیله کسب تجربه‌های پرارزشی است که کودکان و نوجوان در خلال آن در جهت اجتماعی و روانی رشد می‌کنند. همچنین الگوهای رفتاری آنان می‌تواند در این ورزش باستانی و فرهنگی شکل گیرد. الگوهایی که در ورزش زورخانه ای به کودکان و نوجوان داده می‌شود در سراسر عمر سرسبز می‌ماند و برای آنها خواهد شد. کودک و نوجوان به مدد بازی الگوهای بی‌شمار و درهم پیچیده و ظریف زندگی آدمی را درمی‌یابد و آن را تجربه می‌کند و رابطه میان این الگوها را می‌سازد، تا آنها را فرا گیرد. ورزش زورخانه ای با توجه به قابلیت‌هایی که ابعاد مختلف وجودی انسان را در بر می‌گیرد می‌تواند نقش مؤثری را در شکل دهی شخصیت آنان ایفا کند. از آنجاییکه این ورزش هم جنبه حماسی و هم دینی دارد. از همان ابداد رشد روحی و جسمی نوجوانان و جوانان تأثیرات ارزشمندی خواهد گذاشت اثر نفیس که حاصل سه سال تحقیق و پژوهش و مشاوری می‌باشد یکی از آثار کم نظیر فرهنگ و ورزش ایران زمین مطالب مفید تصاویر زیبا از پهلوانان کرافیک کم نظیر از ویزکیها این کتاب ارزشمند استخدای مهربان راسپاس می‌گوییم که این توفیق را به ما داد تا خدمتی اندک به جامعه پهلوانی و ورزشی کشور عزیزمان ایران داشته باشیم ..

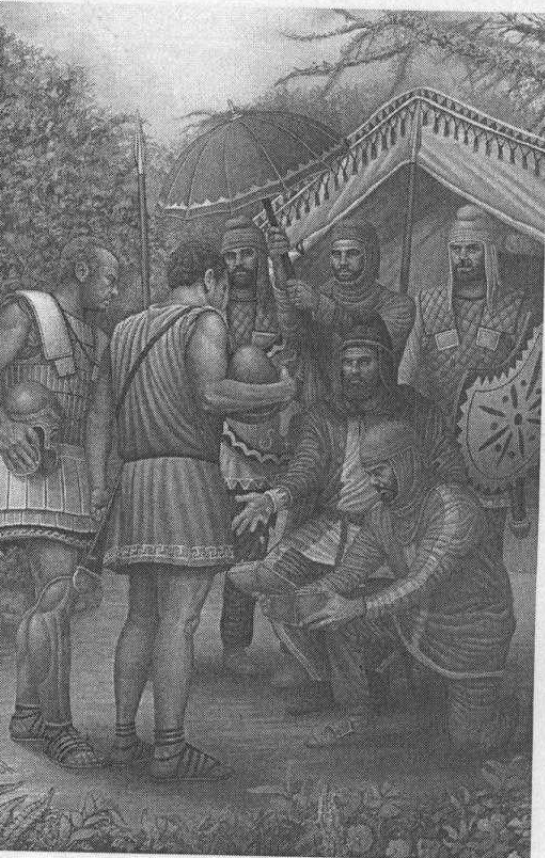
۳۶	میل	۱۰	ریخچه ورزش ایران
۳۶	میل گرفتن	۱۰	دگاه دانشمندان و فلسفه یونانی و غرب درباره ورزش ایران
۳۷	بازی با میل	۱۲	د آریایها به سرزمین ایران
۳۷	آنچه باید در مورد میل گرفتن رعایت شود	۱۴	ترام به پهلوانان ایرانی
۳۷	کباد کشیدن	۱۵	ران مادها
۳۸	چگونگی کباد کشیده	۱۶	یت کودکان و جوانان برای رزم
۳۸	نماد و مفهوم زنجیر در کباد	۱۶	هایی برای قهرمان و صفات قهرمانی
۴۰	زنجیر دادخواهی		
۴۱	سنگ زور		
۴۱	چگونگی گرفتن سنگ		
۴۲	شمارش سنگ گرفتن		
۴۲	مفهوم شمارش اعداد		
۴۳	پی نوشت ها		
	ادبیات و هنر زورخانه		
۴۴	ادبیات و هنر زورخانه	۱۹	زش زورخانه
۴۶	موسیقی زورخانه	۱۹	زش زورخانه و پهلوانی در دوره صفوی
۴۶	چهار عنصر موسیقی زورخانه	۲۰	زش زورخانه ای و پهلوانی در دوره افشاریه و زندیه
	بته جقه	۲۰	زش زورخانه ای و پهلوانی در دوره قاجاریه
۵۱	بته جقه	۲۱	زش زورخانه ای و پهلوانی در دوره پهلوی
۵۱	ریشه یابی بته جقه	۲۱	زش زورخانه ای و پهلوانی در دوره جمهوری اسلامی
۵۲	سرونامد شلوارک های زورخانه	۲۲	راسیون بین المللی ورزش های زورخانه ای
۵۳	نماد سرود و نقاشی ها و مینیاتور های ایران	۲۳	ب ورزش زورخانه
۵۴	سفره داری ورزشکاران	۲۳	رکات گوناگون در زورخانه های اروپا
۵۵	نیایش سفره	۲۳	ریخچه ورزش زورخانه ای و کشتی پهلوانی
	ورزش زورخانه ای و آیین های مذهبی	۲۴	زش باستانی
۵۷	ورزش زورخانه ای و آیین های عزاداری	۲۵	دایش زورخانه
	ضرب المل های ورزش زورخانه ای	۲۸	اختمان زورخانه
۶۴	ضرب المل های زورخانه ای	۲	دهای قدیم زورخانه
	تاثیر ورزش زورخانه ای بر نوجوانان و جوانان		
۶۹	تاثیر ورزش زورخانه ای بر جسم کودکان و نوجوانان		
۷۰	تاثیر ورزش بر رشد ابعاد مختلف بدن در کودکان		
۷۰	تاثیر ورزش زورخانه ای بر رشد ذهن کودکان		
۷۱	تاثیر ورزش زورخانه ای بر رشد عاطفی کودکان		
۷۱	تاثیر ورزش زورخانه ای بر رشد اجتماعی		
۷۲	تاثیر ورزش زورخانه ای بر رشد شخصیت		
۷۲	بحث و نتیجه گیری		
۷۳	منابع		

ریخچه ورزش زورخانه ای و پهلوانی

گونه ورزش زورخانه ای را بشناسیم



خاستگاه جوانمردی



- جوانمردی از ذوالقرنین تا ابوالفضل العباس(س) و تا جهان پهلوان
تختی..... ۷۵
جوانمردی و پهلوانی در ایران باستان..... ۷۵
جوانمردی ذوالقرنین..... ۷۵
رفتار جوانمردانه کوروش با اسیران..... ۷۶
پیدایش پهلوانی و جوانمردی..... ۷۸
اهل فتوت..... ۷۹
تضاد بین اهل فتوت..... ۸۰
عیاران..... ۸۰
پهلوانان در زورخانه..... ۸۰
دش آکل..... ۸۲
فوت و جوانمردی در کلام امام علی(ع)..... ۸۴
جوانمردی بنام حر..... ۸۴
جوانمردی بنام ماه بنی هاشم..... ۸۵
دانش و بینش..... ۸۶
کاری نکن که جوانمردی بی‌برد..... ۸۷

معروفترین پهلوانان و قهرمانان شاهنامه

- معروفترین پهلوانان شاهنامه..... ۹۰
سرداران و پهلوانانی که به دفاع از ایران برخاستند
سردارانی که به دفاع از ایران برخاستند..... ۱۰۱

پهلوانان و سرداران قرون وسطی

- مشهورترین پهلوانان و قهرمانان افسانه‌ای..... ۱۰۹

کشتی پهلوانی

- کشتی در ایران..... ۱۱۱
پهلوانان صاحب بازوبند..... ۱۱۵
روز فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه‌ای..... ۱۱۶
۱۷ شوال روز پهلوانی و زورخانه‌ای..... ۱۱۶
دوران معاصر..... ۱۱۷
تاسیس موسسه پهلوانی دوره قاجار..... ۱۱۸
تاریخچه پهلوانی و بازوبند پهلوانی در ایران..... ۱۲۲
پهلوانان صاحب بازوبند پهلوانی پیش از مسابقات پهلوانی..... ۱۲۵

لغات و اصطلاحات ورزش زورخانه‌ای و کشتی پهلوانی

- لغات و اصطلاحات ورزش زورخانه‌ای..... ۱۳۳

معرفی زورخانه‌های سراسر ایران

- معرفی زورخانه‌های ایران..... ۱۴۵
منابع..... ۱۶۵

