

تربیت بدنی و ورزش

از منظر اسلام

تالیف:

دکتر مهرداد فتحی

(عضو هیات علمی دانشگاه فردوسی مشهد)

عشر ایشان آقا

دانشجوی دکتری ادبیات اسلامی

الهام پوریامهر

(دانشجو دکتری فیزیولوژی ورزشی)

سرشناسه	: فتحی، مهرداد، ۱۳۴۴
عنوان و نام	: تربیت بدنی و ورزش از منظر اسلام / تالیف مهرداد فتحی، عشرت
پدیدآور	: ایشان آقا، الهام پوریامهر.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۵۳۵-۱-۲
موضوع	: تربیت بدنی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Physical education and training -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Sports -- Religious aspects -- Islam
سنا - افزوده	: ایشان آقا، عشرت، ۱۳۴۷
شناسه افزوده	: پ. یامهر، الهام، ۱۳۵۸
رده بندی انگره	: ۱۳۹۶ ۴۶ت۲/۳۴۱GV
رده بندی دیویی	: ۷۱۱.۱۱
شماره	: ۶۹۶۸۰۰۰
کتابشناسی ملی	

انتشارات سخن گو

مشهد - انتهای خیابان مطهری شمالی - بین خیابان ۵ و ساختمان ۲۵

تلفن: ۰۹۱۵۵۲۴۶۸۱۴ - ۰۹۱۴۲۱۲

نام کتاب: تربیت بدنی و ورزش از منظر اسلام

مؤلفان: مهرداد فتحی (عضو هیئت علمی دانشگاه فردوسی مشهد) عشرت ایشان

آقا (دانشجو دکتر ادبیات فارسی)، الهام پوریامهر (دانشجو دکتر فیزیولوژی ورزش)

عالم تأیید کننده: حجت الاسلام دکتر رحمان مطهری راد (استاد دانشگاه و حوزه)

صفحه آرای و گرافیک: محمدصادق زارعی

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۶

چاپ: ولیعصر

تعداد صفحه: ۵۳ ص (وزیری)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۵۳۵-۱-۲

فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتار
۱۰	مقدمه
۱۴	انواع ورزش‌ها از نظر اسلام
۱۶	ورزش و سلامتی از دیدگاه اسلام
۱۷	تبلور اخلاق ورزشی در ایمان، استقامت و گذشت
۱۸	دور اندیشی، احترام به مربی و پیشکسوتان
۲۰	میانه روی و بردباری
۲۱	ورزشکار و استفاده از فرصت‌ها
۲۲	اسب سواری
۲۶	شنا
۳۱	تیراندازی:
۳۴	ویژگی‌های ورزشکار مسلمان
۳۵	بایدهای اخلاقی
۳۵	ایمان:
۳۶	علم و معرفت:
۳۷	توکل بر خداوند
۳۸	ورزش و کودکان
۳۹	ورزش کودکان از دیدگاه دانشمندان
۴۰	دیدگاه اسلامی در مورد ورزش کودکان

- ۴۲..... بازی و تربیت کودک
- ۴۵..... ورزش از دیدگاه اندیشمندان دیدگاه اندیشمندان اسلامی
- ۴۷..... ورزش از دیدگاه اندیشمندان غربی
- ۴۹..... تأثیر ورزش در بالا بردن قابلیت‌های جسمانی و توان در رزم
- ۵۲..... منابع

پیش گفتار

امروزه ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده و گروه زیادی به اشکال گوناگون با آن سرو کار دارند. برخی از مردم، ورزشکار حرفه ای اند و گروهی ورزشکار آماتور. گروهی طرفدار و علاقه مند به ورزش و دیدن برنامه ها، مسابقات، نمایش های ورزشی بوده، وعده ای نیز از راه ورزش امور زندگی خویش را وزارتخانه ها و ادارات ورزشی فراوانی تاسیس شده و مخارج زیادی صرف می گذرانند. ورزش، ساختن استادیوم ها، مجتمع ها و باشگاه های ورزشی و نیز تهیه وسائل و لباس های ورزشی و یا لباس های مسابقات ورزشی می شود. بخش های قابل توجهی از برنامه های تلویزیون، رادیو، مجلات و سایر رسانه های گروهی، به ورزشی و اخبار ورزشی اختصاص دارد و خلاصه ورزش یکی از اموری است که در جهان به صورت جدی مطرح بوده و از جهات مختلف دارای اهمیت می باشد. نقش و اهمیت فعالیت های بدنی دیرزمانی است که در میان افراد کم توجه شناخته شده است. این مسئله باعث شد تا افراد جامعه تمایل پیدا کنند نسبت به تاثیرات مختلف فعالیت های بدنی حساس شوند و تلاش نمایند تا دانش و اطلاعات خود را توسعه بخشند.

بدون تردید آرزوی هر فردی بهبود کیفیت و طول عمر زندگی‌اش می‌باشد. با این همه، نکاتی که باعث پیشبرد موضوع مورد بحث ما می‌شود همچنان ناشناخته باقی مانده تمرین)، آمادگی جسمانی و تندرستی نیز) است. حتی تعاریف ابتدایی مربوط به ورزش همواره مورد بحث و مجادله است. بعضی، فعالیت بدنی یا تمرین را تحرک بدن همراه با انقباض عضلانی و مصرف انرژی تعریف می‌کنند. بنابراین از آمادگی جسمانی نیز به عنوان یکی از شاخص‌های تعیین‌کننده ظرفیت در اجرای فعالیت‌های بدنی نام می‌برند. تندرستی هم بدین‌یا نبود بیماری نیست، بلکه تندرستی شاخصی است که تمامی مراحل مختلف بیان جسمانی از آغاز تا پایان زندگی را در بر می‌گیرد. ورزش، علمی است که در آن به مسائل علمی و تخصصی ورزش پرداخته می‌شود و هدف از این علم آن است که علاقه‌مندان، ورزش از این طریق پی به کلیه مسائل مربوط به علوم ورزش برده و آن را بکار بندند تا که بر دچار آسیب شده و همچنین از طریق علم ورزش مهارت خود را در هر رشته ورزشی افزایش دهند.

فعالیت فیزیکی مناسب برای تقویت عضلات قلب و ریه و در کل سلامتی زمانی مفید و موثر می‌شود که بتواند سبب بروز تغییرات بیولوژیک مفید در بدن انسان شود که از آن جمله می‌توان به افزایش تعداد ضربان تا شکل سریع آن یعنی یک دوی نرم و سبک اشاره کرد. میزان پیاده روی می‌تواند از شکل آرام یعنی راه رفتن متفاوت باشد. برنامه بر اساس میزان آمادگی جسمانی افراد با هدف نهایی طی ۳ هزار و ۲۰۰ متر در مدت نیم ساعت و با افزایش ضربان قلب ۱۲۰-۱۳۰ بار در دقیقه می‌تواند متفاوت

باشد. ورزش های گوناگون علاوه بر آن که از بروز بسیاری از بیماری ها جلوگیری می کند و نقش پیش گیری را به عهده دارد، همواره در درمان بسیاری از بیماری ها موثر واقع می شود و یک نقش درمانی را از نظر علم پزشکی برعهده می گیرد. بدین منظور توجه شما را به آثار درمانی ورزش در ارگان های مختلف بدن و بیماری های مربوط جلب می کنیم.

www.ketab.ir