فرهنگ‌نامهٔ طلایی

ورزش

یک مرجع اطلاعاتی معتبر همراه با عکس‌ها و تصاویر ارزشمند

www.ketab.ir

نویسنده: مهدی زارعی
ویراستار ادبی: افسانه حجتی طباطبائی
ویراستار محتوایی: علیرضا باقری جبلی
صفحه‌آرا: علیرضا پوراکبری
تصویرگران: علی دشتکی، حسن تبریزی، الهام محبوب

۱۶۹ پاتیناژ
۱۷۲ هاکی روی یخ
۱۷۵ کرلینگ

فصل نهم:
ورزش‌های قدرتی
۱۷۶ وزنه‌برداری
۱۸۲ بدن‌سازی
۱۸۴ پاورلیفتینگ

فصل دهم:
مبارزه‌های تن به تن
۱۸۶ کشتی
۱۹۶ آلیش
۱۹۸ بوکس
۲۰۴ پانکریشن
۲۰۶ تکواندو
۲۱۰ کونگ‌فو
۲۱۴ ووشو
۲۱۸ کاراته
۲۲۲ جودو

فصل یازدهم:
ورزش با اسلحه
۲۲۶ شمشیربازی
۲۳۲ تیراندازی با کمان
۲۳۸ تیراندازی با تفنگ
۲۴۶ پینت‌بال

فصل دوازدهم:
ورزش با حیوانات
۲۵۰ اسب‌سواری
۲۵۴ پرش با اسب
۲۵۷ درساژ
۲۵۸ چوگان

فصل سیزدهم:
ورزش در کوه و ارتفاعات
۲۶۲ کوه‌نوردی
۲۶۸ صخره‌نوردی

فصل چهاردهم:
ورزش با ابزارهای چرخ‌دار
۲۷۰ دوچرخه‌سواری
۲۷۶ اتومبیل‌رانی
۲۸۲ موتورسواری
۲۸۶ اسکیت

فصل پانزدهم:
ورزش‌های هوایی
۲۹۲ گلایدر- کایت
۲۹۴ مسابقهٔ هواپیماها

فصل شانزدهم:
بازی‌های دقیق
۲۹۶ بولینگ
۳۰۰ گلف
۳۰۳ دارت
۳۰۶ شطرنج
۳۱۰ بیلیارد

فصل هفدهم:
ورزش معلولان

۳۱۸ **نمایه**

www.ketab.ir

سرشناسه: زارعی، مهدی، ۱۳۶۱ مرداد -
عنوان و نام پدیدآور: فرهنگ‌نامه طلایی ورزش: یک مرجع اطلاعاتی معتبر همراه با عکس‌ها و تصاویر ارزشمند./ نویسنده مهدی زارعی؛ ویراستار ادبی افسانه حجتی‌طباطبائی؛ تصویرگران علی دشتکی، حسن تبریزی.
مشخصات نشر: تهران : نشر طلایی، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (رنگی)؛ ۲۸×۲۲س‌م.
شابک: ۴۰۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۲۹-۱۹-۵
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
موضوع: ورزش-- اصطلاحها و تعبیرها
شناسه افزوده: دشتکی، علی، تصویرگر
شناسه افزوده: تبریزی، حسن، [تصویرگر]
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۴ف۲ز/GV۵۶۷
رده‌بندی دیویی: ۷۹۶/۰۳
شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۴۳۸۱۰

همهٔ حقوق چاپ و نشر فرهنگ‌نامهٔ ورزش برای نشر طلایی محفوظ است.
هرگونه بهره‌برداری از این اثر به اجازهٔ ناشر نیاز دارد.

معرفی نویسنده

مهدی زارعی متولد ۲۵ مرداد ۱۳۶۱ در شهر تهران است. وی پس از اتمام تحصیلات خود در مقطع کارشناسی رشتهٔ مهندسی متالورژی، به تاریخ روی آورد و در حال حاضر کارشناس ارشد تاریخ است. زارعی نویسندگی در مطبوعات را از سال ۱۳۸۲ آغاز کرده و طی یک دهه فعالیت، با مجلات و روزنامه‌های مختلفی همکاری داشته است. عمده آثار او مطالب ورزشی بوده‌اند. تعدادی از نشریاتی که وی در آن‌ها مطالب ورزشی نوشته است، عبارت‌اند از: کیهان بچه‌ها، رشد نوجوان، رشد جوان، رشد دانش‌آموز، سلام بچه‌ها، ماهنامهٔ نیکی، روزنامه و ماهنامهٔ خبر ورزشی، کیهان کاریکاتور، ماهنامهٔ ورزش نیروی انتظامی و هفته‌نامهٔ دنیای ورزش. زارعی پیش از تألیف اثر حاضر، نگارش بخش ورزش فرهنگ‌نامهٔ «کلید دانش» (ویرایش دوم) را به عهده داشته است. وی همچنین به عنوان پژوهشگر برنامهٔ «۲-۴-۴» در رادیو جوان همکاری دارد. از نوشته‌های او یک نرم‌افزار چند رسانه‌ای دربارهٔ بازی‌های المپیک نیز به بازار عرضه شده است.

از این فرهنگ‌نامه چگونه استفاده کنیم؟

کتابی که پیش روی شماست، حاوی اطلاعاتی مفید و جامع دربارهٔ ورزش‌های مختلف است و می‌کوشد با زبانی ساده، به پرسش‌های شما ورزش‌دوستان، در حوزهٔ ورزش پاسخ دهد.
در این کتاب رشته‌های ورزشی با توجه به نقاط اشتراک و شباهت‌هایشان، در قالب ۱۷ فصل معرفی شده‌اند. شما با مطالعهٔ فرهنگ‌نامهٔ ورزش به اطلاعاتی شامل مشخصات، قوانین و مقررات، تاریخچه، لباس، ابزار و وسایل لازم و گاه‌شمار انواع ورزش و بسیاری دانستنی‌های دیگر در این زمینه دست پیدا می‌کنید.

نحوه انتخاب ورزش‌ها

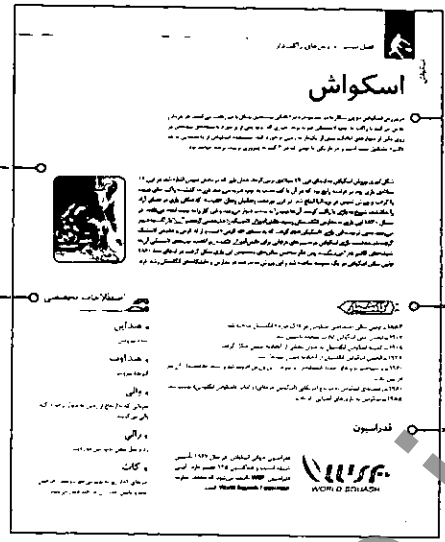
ورزش‌های معرفی شده در این کتاب، با توجه به میزان اهمیت و محبوبیت آن‌ها در ایران و جهان انتخاب شده‌اند. این ورزش‌ها ۴ دسته‌اند.
دسته اول ورزش‌هایی همچون فوتبال هستند که در سراسر جهان، دارای اهمیت و محبوبیت بوده و اکثر مردم با برخی از قوانین این رشته‌ها آشنایی دارند. دسته بعدی، رشته‌هایی مثل بیس‌بال و کریکت هستند که با وجود محبوبیت در دنیا، در کشورمان چندان شناخته شده نیستند. سومین گروه از رشته‌های معرفی شده، در جهان چندان شناخته شده نیستند اما با توجه به اهمیت آن‌ها در ایران و افتخارات کسب شده در این رشته‌ها توسط ورزشکاران کشورمان، به صورت مفصل به آن‌ها پرداخته شده است؛ ورزش‌هایی چون سپک‌تاکرا و کبدی در این دسته قرار می‌گیرند. آخرین گروه نیز ورزش‌هایی مانند پلوتا هستند که در نقاط خاصی از جهان برگزار می‌شوند اما با توجه به قدمت و سابقه آن‌ها، به صورت مختصر به آن‌ها پرداخته شده است.

چگونگی گردآوری مطالب

برای نگارش این کتاب علاوه بر منابع فارسی موجود، سایت‌های اینترنتی و منابع و کتاب‌هایی به زبان اصلی بررسی شده‌اند. در این میان، برخی رشته‌های ورزشی دارای اصطلاحات و مفاهیم کاملاً تخصصی بودند که پی بردن به آن‌ها مستلزم کمک گرفتن از کارشناسان بود. از جملهٔ این کارشناسان کیوان صفائیان (بیس‌بال و سافت‌بال)، سعید بهروزی (کریکت)، ابراهیم سیار (اسکیت)، سمیه گودرزی (گلف)، جمشید حمیدی (والیبال)، ابوالقاسم کیانی (بسکتبال)، ابراهیم زارعی (کاراته)، سیاوش مهتاب‌منش (کشتی)، حمید شریفی روزبهانی (دوچرخه‌سواری)، حمیدرضا منصوریان (ووشو)، سمانه مومنی (بولینگ و بیلیارد)، ناصر قراگوزلو (جودو)، ابراهیم مرادی (فوتبال و والیبال) و نورالله خاوری (تکواندو) هستند که اگر کمک آن‌ها نبود، تألیف این کتاب با دشواری‌هایی مواجه می‌شد. به این وسیله از این عزیزان سپاسگزاری می‌شود.
خوانندگان گرامی، وجود اشتباهات سهوی در هر کتابی اجتناب‌ناپذیر است. به همین دلیل، از شما تقاضا داریم در صورت مشاهدهٔ چنین مواردی، آن‌ها را با ناشر در میان بگذارید تا در چاپ‌های آینده تصحیح شوند.

◄ اطلاعات مربوط به هر رشته در قالب بخش‌هایی در این فرهنگ‌نامه گنجانده شده‌اند.

www.ketab.ir



تاریخچه

در هر مدخل توضیحاتی دربارهٔ تاریخچهٔ ورزش مورد نظر آمده است. همچنین اسامی قدیمی آن رشته و ورزش‌های قدیمی شبیه به ورزش مورد نظر نیز معرفی شده‌اند.

معرفی

در ابتدای هر مدخل، هر ورزش به‌طور خلاصه معرفی شده است.

اصطلاحات تخصصی

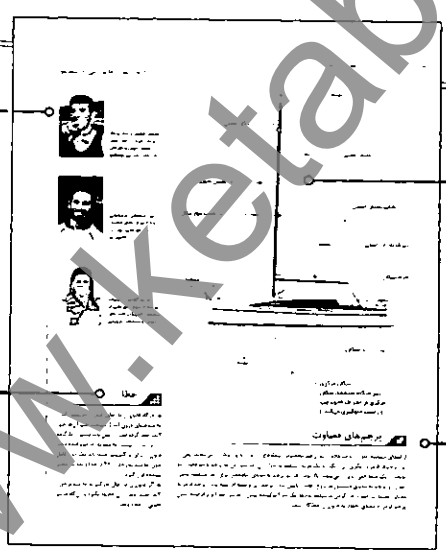
شرح کلمات کلیدی هر رشتهٔ ورزشی در این بخش بیان شده است.

گاه‌شمار

در این بخش نحوهٔ گسترش رشتهٔ مورد نظر در سراسر دنیا، حوادث و رویدادهای مربوط به آن رشته، و تغییرات رخ داده در قوانین با ترتیب زمانی بیان شده است.

فدراسیون

در این بخش توضیحاتی در خصوص کمیتهٔ جهانی هر ورزش آمده است.



ورزشکاران مشهور

در هر رشته گروهی ورزشکار نخبه حضور دارند که بیش از سایر ورزشکاران صاحب افتخار شده‌اند. در هر مدخل شما را با بهترین‌های هر رشته در جهان و ایران آشنا می‌کنیم.

تصاویر

بسیاری از مفاهیم
(مشخصات مکان ورزشی، ابزار ورزشی و...)
در قالب تصویر نشان داده شده است.

قوانین

هر رشتهٔ ورزشی قوانین مخصوص خود را دارد؛ قوانینی از قبیل زمان، مکان، تعداد نفرات و چگونگی کسب امتیاز. سرپیچی از برخی قوانین خطاست و مجازات‌های خاصی دارد. در بخش قوانین شما خوانندگان عزیز را با این مسائل آشنا می‌کنیم

توضیحات

بخش های مختلف هر رشتهٔ ورزشی به صورت طبقه بندی شده بحث را کامل می کند.

ابزارها و وسایل

هر رشتهٔ ورزشی لباس مخصوص یا ابزار و وسایلی دارد که با نگاه کردن به آن‌ها می‌توان رشتهٔ مورد نظر را شناخت. در بخش مربوط به ابزارها ، با وسایل مخصوص هر رشته آشنا می‌شوید.

در ایران و جهان

هر رشتهٔ ورزشی یک فدراسیون جهانی دارد که قوانین آن رشته را در سراسر جهان مشخص می‌کند. نشان فدراسیون جهانی هر رشته در بخش مربوطه مشخص شده است. همچنین با توجه به افتخارآفرینی ورزشکاران ایرانی در بسیاری از رشته‌های ورزشی، قسمتی نیز به فعالیت هر رشته در ایران اختصاص یافته است. در این قسمت، با نحوهٔ ورود هر رشتهٔ ورزشی به ایران و افتخارات ورزشکاران ایرانی در آسیا و جهان آشنا می‌شوید.

www.ketab.ir

فهرست

مقدمه:
۶ تعریف ورزش

فصل اول:
تاریخچه ورزش
۸ ورزش در روزگار کهن
۱۰ ورزش در ایران باستان
۱۲ المپیک باستان
۱۶ شکل‌گیری ورزش‌های نوین

فصل دوم:
ورزش‌های مادر
۲۰ دو و میدانی
۲۵ پرتاب‌ها
۲۸ پرش‌ها
۳۲ شنا
۴۰ ژیمناستیک

فصل سوم:
ورزش‌های ترکیبی
۴۶ پنج‌گانه
۵۰ سه‌گانه

فصل چهارم:
ورزش‌های تیمی
۵۴ فوتبال
۶۴ فوتسال
۶۷ فوتبال ساحلی
۶۸ راگبی
۷۶ بسکتبال
۸۲ والیبال
۸۷ والیبال ساحلی
۸۸ هندبال
۹۱ هندبال ساحلی
۹۲ سپک تاکرا
۹۶ کبدی

فصل پنجم:
ورزش‌های میدانی با ابزار
۱۰۰ هاکی روی چمن
۱۰۴ بیس‌بال
۱۱۰ کریکت

فصل ششم:
ورزش‌های راکت‌دار
۱۱۴ تنیس
۱۲۰ تنیس روی میز
۱۲۶ بدمینتون
۱۳۲ اسکواش
۱۳۶ پلوتا

فصل هفتم:
ورزش‌های آبی
۱۳۸ واترپلو
۱۴۴ قایق‌رانی
۱۵۶ کانوپلو

فصل هشتم:
ورزش‌های زمستانی
۱۵۸ اسکی
۱۶۶ اسکیت سرعت
۱۶۶ لوژسواری

مدیر تولید و برنامه‌ریز: کاظم طلایی
نویسنده: مهدی زارعی
ویراستار ادبی: افسانه حجتی طباطبائی
ویراستار محتوایی: علیرضا باقری جبلی
تصویرگران: علی دشتکی، حسن تبریزی، الهام محبوب، فرهاد جمشیدی
صفحه‌آرا: علیرضا پوراکبری
نمایه: علیرضا باقری جبلی
عکاسان: مریم آموزگار، حسین فاطمی، فرهاد سلیمانی، حسن قائدی، مجید ناگهی، جاوید نیکپور، حمید یعقوبی
رسام: شیما حسن‌وند
حروفچین: مرضیه افشاری‌پور
گرافیک جلد: حامد جابرها

نشر: طلایی
لیتوگرافی: ندای دانش
چاپ: پنج رنگ
صحافی: خوش قامت
شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه
چاپ اول: اسفند ماه ۱۳۹۲
شابک: ۵ ـ ۱۹ـ ۶۲۲۹ ـ ۶۰۰ ـ ۹۷۸
قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان
تلفن: ۶۶۴۱۵۲۳۳ ، ۶۶۴۸۳۰۶۶ـ۰۲۱
تلفن همراه: ۰۹۱۲۶۰۱۶۴۱۹
با تشکر از همکاری: کمیتهٔ ملی المپیک، سازمان بسیج ورزشکاران(مجید مشایخی)
www.talaee.ir
nashre.talaee@gmail.com

فرهنگ‌نامهٔ طلایی

www.ketab.ir

مفهوم ورزش

ورزش از مصدر «ورزیدن» در لغت به معنای انجام دادن کاری برای عادت کردن است. این کلمه که ریشهٔ آن در زبان پهلوی «ورزیتن» به معنای «کار و کوشش کردن» است، با گذشت زمان همچون بسیاری از دیگر کلمات پهلوی با تغییراتی اندک وارد زبان فارسی شد. «ورزیتن» نیز به «ورزیدن» تغییر یافت.

ورزش به فعالیت‌ها یا مهارت‌های عادی جسمانی‌ای گفته می‌شود که بر پایه یک رشته قوانین مورد توافق عمکاری و با اهداف تفریحی یا برای مسابقه، نشاط شخصی، دستیابی به ورزیدگی، مهارت‌جویی یا آمیزه‌ای از این اهداف انجام می‌گیرد. ورزش و ورزش کردن طی سالیان طولانی از قالب یک تفریح و سرگرمی به قالب یک حرفه و فعالیت درآمده است.

تقسیم‌بندی ورزش‌ها

ورزش‌های حرفه‌ای را به دو روش می‌توان طبقه‌بندی کرد. در روش اول، طبقه‌بندی با توجه به لوازم و وسایل مورد استفاده در یک رشتهٔ ورزشی صورت می‌گیرد؛ به این ترتیب، مثلاً واترپلو در گروه «ورزش‌های آبی»، تنیس در دستهٔ رشته‌های «راکت‌دار»، اسکی در گروه مسابقات «زمستانی»، تیراندازی جزء یکی از «ورزش‌های با اسلحه» و پرواز با بالن در شمار «ورزش‌های هوایی» است.

در روش دوم تقسیم‌بندی، ورزش‌ها در سه دستهٔ مسابقه‌ای، رقابتی و مهارتی طبقه‌بندی می‌شوند. در **ورزش‌های مسابقه‌ای**، هدف از رقابت «پیش افتادن از رقیبان» است. ورزش‌هایی چون قایق‌رانی، دو و میدانی، و دوچرخه‌سواری در ردیف ورزش‌های مسابقه‌ای قرار می‌گیرند. در **ورزش‌های رقابتی**، دو رقیب باید رو در روی یکدیگر قرار گیرند و برای شکست دادن هم تلاش کنند. فوتبال، کشتی و تنیس از جملهٔ این ورزش‌ها هستند. در دستهٔ سوم، یعنی **ورزش‌های مهارتی**، ورزشکار به صورت مستقل از دیگر ورزشکاران به میدان می‌آید و حرکات خود را انجام می‌دهد. آن‌گاه، با مقایسهٔ نتایجی که همهٔ شرکت‌کنندگان به دست آورده‌اند، بهترین ورزشکار انتخاب می‌شود. ژیمناستیک، وزنه‌برداری و شیرجه نمونه‌هایی از ورزش‌های مهارتی هستند.

www.ketab.ir