

الشمس
الحرمان
الحرمان

عنوان و نام پدیدآور:	تربیت بدنی و سلامت جسمانی / مولفان محسن اکبرپوربنی... [و دیگران].
مشخصات نشر:	قم: مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی ﷺ، ۱۳۹۳.
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۱۹۵-۸۵۳-۶
وضعیت فهرست نویسی:	فاپا
یادداشت:	مولفان محسن اکبرپور بنی، سیدمحسن حسینی مرادآبادی، حسین صبوری، محمد رضا صحرایی و مهدی فهیمی.
یادداشت:	چاپ دوم: ۱۳۹۴ (فپا).
یادداشت:	چاپ سوم: ۱۳۹۵ (فپا).
یادداشت:	چاپ چهارم: ۱۳۹۶ (فپا).
موضوع:	ورزش -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع:	سلامتی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع:	ورزش‌درمانی
شناسه افزوده:	اکبرپور بنی، محسن
شناسه افزوده:	جامعه المصطفی ﷺ العالمية. مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی ﷺ
رده بندی کنگره:	۱۳۹۳ ت ۳۶ / ۸۷ / ۲۳۲ BP
رده بندی دیویی:	۲۹۷ / ۴۸۶۵
شماره کتابشناسی ملی:	۳۵۱۹۹۱۸

تربیت بدنی و سلامت جسمانی

مؤلفان:

محسن اکبرپور بنی
سید محسن حسینی مراد آبادی
حسین صبوری
محمد رضا صحرایی
مهدی فہیمی



مرکز بین المللی
ترجمہ و نشر المصطفیٰ ﷺ

تربیت بدنی و سلامت جسمانی

مؤلفان: محسن اکبرپور بنی، سیدمحسن حسینی مرادآبادی، حسین صبوری،

محمدرضا صحرايي، مهدی فهیمی

چاپ چهارم: ۱۳۹۶ش / ۱۴۳۸ق

ناشر: مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی ﷺ

● چاپ: نارنجستان ● قیمت: ۱۳۵۰۰۰ ریال ● شمارگان: ۳۰۰

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

مراکز فروش:

- ایران، قم، خیابان معلم غربی (حجتیه)، نشن کوچه ۱۸
تلفن: +۹۸ ۲۵ ۳۷۸۳۶۱۳۴ دورنگار: داخلی ۱۰۵ - ۳۷۸۳۹۳۰۹ ۲۵ +۹۸
- ایران، قم، بلوار محمدامین، سه‌راه سالاریه. تلفن: +۹۸ ۲۵ ۳۲۱۳۳۱۰۶
- ایران، قم، ساختمان ناشران، طبقه سوم، پلاک ۳۰۸. تلفن: +۹۸ ۲۵ ۳۷۸۴۲۴۰۲

 <http://buy-pub.miu.ac.ir/>

 <http://pub.miu.ac.ir>

 https://telegram.me/pub_almostafa

 miup@pub.miu.ac.ir

با سپاس از دست‌اندرکارانی که ما را در تولید این اثر یاری رساندند.

- ناظر گرافیک: مسعود مهدوی
- ناظر چاپ: نعمت‌الله یزدانی

- مدیر انتشارات: مرتضی محمدعلی نژاد شانی
- مدیر تولید: جعفر قاسمی ابهری
- ناظر فنی: محمدباقر شکری

سخن ناشر

تحولات اجتماعی و مقتضیات نوپدید دانش‌ها و پدید آمدن دانش‌های نو، نیازهایی را به وجود آورده که پاسخ‌گویی به آن، ایجاد رشته‌های تحصیلی جدید و تربیت چهره‌های متخصص را ضروری می‌نماید. از این رو کتاب‌های آموزشی نیز باید با توجه به این دگرگونی‌ها تألیف شود.

جهانی‌شدن و گسترش سلطه فرهنگی غرب در سایه رسانه‌های فرهنگی و ارتباطی اقتضا دارد که دانش‌پژوهان و علاقه‌مندان به این مباحث، با اندیشه‌های بلند و ارزش‌های متعالی آشنا شوند و این مهم با ایجاد رشته‌های تخصصی، تولید متون جدید و غنی، گسترش دامنه آموزش و تربیت سازمان‌یافته دانشجویان به سرانجام خواهد رسید. این فرآیند گاه در پرداختن به مباحث بنیادین و تدوین متون تخصصی تعریف می‌شود و گاه در نگارش بحث‌های علمی، اما نه‌چندان پیچیده و تخصصی به ظهور می‌رسد.

از طرفی بالندگی مراکز آموزشی در گرو نظام آموزشی منسجم، قانونمند و پویاست. بازنگری در متن‌ها و شیوه‌های آموزشی و به‌روز کردن آن‌ها نیز این انسجام و پویایی و در نتیجه نشاط علمی مراکز آموزشی را در پی دارد.

در این بستر، حوزه‌های علوم دینی به برکت انقلاب شکوهمند اسلامی، سالیانی است که در اندیشه اصلاح ساختار آموزشی و بازنگری متون درسی‌اند.

«**جامعة المصطفیٰ ﷺ العالمية**» به عنوان بخشی از این مجموعه که رسالت بزرگ تعلیم و تربیت طلاب غیر ایرانی را بر عهده دارد، تألیف متون درسی مناسب را سرلوحه تلاش خود قرار داده و تدوین و نشر متون درسی در موضوعات گوناگون علوم دینی، حاصل این فرایند است.

«**مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفیٰ ﷺ**» با قدردانی و سپاس از دکتر محسن اکبرپور بنی (هیئت علمی دانشگاه قم)، حجة الاسلام سیدمحسن حسینی مرادآبادی (مدیر تربیت بدنی جامعة المصطفیٰ ﷺ)، حجة الاسلام حسین صبوری، محمدرضا صحرايي و مهدی فهیمی، مؤلفان کتاب **تربیت بدنی و سلامت جسمانی** و تمام عزیزانی که در تولید این اثر همیاری و همفکری داشته‌اند، آن را به جویندگان فرهنگ و اندیشه ناب اسلامی تقدیم می‌کند.

مرکز بین‌المللی

ترجمه و نشر المصطفیٰ ﷺ

مقدمه پژوهشگاه بین‌المللی المصطفی ﷺ

حقیقت‌مداری اصیل‌ترین و زیباترین راز هستی و حقیقت‌طلبی ماندگارترین و برترین گرایش آدمی است.

داستان پر رمز و راز حقیقت‌جویی بشر، سرشار از هنرنمایی مؤمنان، مجاهدان و عالمانی است که با تمسک و پای‌بندی به حقیقت بی‌متها، در مصاف بین حق و باطل، سربلندی و شرافت ذاتی حق را نمایان ساخته‌اند و در این میان، چه درخشندگی چشم‌نوازی در اسلام عزیز است که علم را به ذات خود، شرافتمند و فخیم دانسته و از باب تا محراب، کائنات را سراسر علم و عالم و معلوم می‌نمایاند و در مکتب آن، جز اولوالعلم و راسخان در مسیر طلب دانش، کسی را توان دست‌یابی به گنجینه‌های حکمت نیست.

علم برخاسته از وجدان پاک و عقل سلیم، در پرتو انوار آسمانی وحی، هم به فرد کمال انسانی، عظمت روحی و رشد معنوی می‌بخشد و فکر، اندیشه و خیال او را به پرواز درمی‌آورد، و هم جامعه را سمت و سوی سعادت‌مندان به‌بخشیده و آن را به جامعه‌ای متمدن و پیشرو متحول می‌کند. بی‌توجهی یا کوتاه‌فکری است اگر فرد و جامعه‌ای به دنبال عزت، استقلال، هویت، امنیت، سعادت و سربلندی

مادی و معنوی باشد، اما آن را در صراطی غیر از حقیقت‌طلبی، علم‌اندوزی و حکمت‌مداری الهی طلب نمایند.

انقلاب سراسر نور اسلامی ایران که داعیه جهانی‌سازی کلمة الله و برپایی تمدن جهانی اسلام را داشته و فروپاشی و افول تمدن‌های پوشالی غرب و شرق را به نظاره نشسته است، با اندیشه فقاهتی در اداره حکومت و نظریه مرفعی «ولایت فقیه»، طرازی از مسئولیت‌ها و مأموریت‌های حوزه‌های علمیه و روحانیت را عرضه نمود که امید و نشاط را نه تنها در شیعیان و مسلمانان، بلکه در دل تمامی آزادی‌خواهان و حق‌طلبان سراسر جهان زنده ساخت.

در این راستا، رهبر فرزانه انقلاب (مدظله) با عزمی مصمم و با تمامی توان، همچون پیر و مراد خود خمینی کبیر رحمته‌الله، در صحنه حاضر شده و با تأکید بر اهمیت و فوریت این حرکت فراگیر و بی‌وقفه، همه توانمندی‌ها و اراده‌ها را جهت تحقق جنبش نرم‌افزاری و نهضت تولید علم و تحول در علوم انسانی و نیز یافتن راه‌های میان‌بر و دانش‌افزا راهبری و رصد می‌کنند.

جامعه المصطفی رحمته‌الله العالمية، نمادی درخشان از این رسالت جهانی و همت بین‌المللی انقلاب اسلامی است که بار مسئولیت تربیت مجتهدان، عالمان، محققان، متخصصان، مدرسان، مبلغان، مترجمان، مربیان و مدیران پارسا، متعهد و زمان‌شناس را بر دوش داشته و با تبیین، تولید و تعمیق اندیشه دینی و قرآنی و گسترش مبانی و معارف اسلامی، به نشر و ترویج اسلام ناب محمدی رحمته‌الله و معارف بلند و تابناک مکتب اهل بیت علیهم‌السلام جامه تحقق می‌پوشاند.

پژوهشگاه بین‌المللی المصطفی رحمته‌الله نیز که مهم‌ترین و گسترده‌ترین مجموعه پژوهشی المصطفی رحمته‌الله است، بومی‌سازی و بازتولید اندیشه دینی معاصر، متناسب

با نیازها و اقتضائات عرصه بین‌الملل، تبیین، تولید و تعمیق اندیشه دینی، گشودن افق‌های جدید فکری و معرفتی در دنیای معاصر، پاسخ‌گویی به مسائل و شبهات فکری و معرفتی مخاطبان و تأمین و تدوین متون و منابع درسی و کمک‌درسی، به‌ویژه با رویکرد اسلامی‌سازی علوم و پشتیبانی علمی از فعالیت‌های سازمانی المصطفی ﷺ را از جمله مأموریت‌ها و تکالیف خود می‌داند.

اثر علمی پیش رو نیز به همت گروه مؤلفان محترم: دکتر محسن اکبرپور بنی (عضو هیئت علمی دانشگاه قم)، حجة الاسلام سیدمحسن حسینی مرادآبادی (مدیر تربیت بدنی جامعه المصطفی ﷺ)، حجة الاسلام حسین صبوری، محمدرضا صحرايي و مهدی فهیمی، برای دوره کارشناسی رشته تربیت بدنی، در چارچوب اهداف و برنامه‌های پژوهشگاه و مبتنی بر نیازسنجی‌های صورت گرفته، تهیه و تدوین شده است.

در پایان لازم است از کلیه دست‌اندرکاران محترم آماده‌سازی و انتشار این اثر ارزشمند، به‌ویژه همکاران محترم مرکز بین‌المللی نشر و ترجمه المصطفی ﷺ و همه عزیزانی که به نحوی در تدوین و انتشار آن نقش داشته‌اند، قدردانی و تشکر نمایم و از خداوند متعال برای ایشان و همه خادمان عرصه تبلیغ و نشر مفاهیم و معارف دینی، آرزوی بهروزی، موفقیت و سعادت نمایم.

فهرست مطالب

مقدمه	۱۹
سخن مؤلفان	۲۱
۱. جایگاه ورزش در اسلام	۲۳
مقدمه	۲۳
ورزش در اسلام	۲۴
ورزش در قرآن	۲۵
۱. طالوت و قدرت جسمانی او	۲۵
۲. داستان فرزندان یعقوب <small>علیه السلام</small>	۲۷
۳. ماجرای حضرت موسی <small>علیه السلام</small>	۲۸
حکم عقل	۲۸
سُنَّت و سیره معصومین <small>علیهم السلام</small>	۲۹
۱. فعل یا عمل معصومین <small>علیهم السلام</small>	۲۹
۲. تقریر یا تأیید معصومین <small>علیهم السلام</small>	۳۳
۳. قول یا گفتار معصومین <small>علیهم السلام</small>	۳۴
مسابقه	۳۶
اصول فقهی	۴۰
زن و ورزش از دیدگاه اسلام	۴۰

۴۱ نظر کارشناسان در مورد ورزش زنان
۴۵ حکم ورزش
۴۹ ۲. مبانی تربیت بدنی و ورزش
۴۹ مقدمه
۵۰ تعریف تربیت بدنی و ورزش
۵۱ انواع ورزش
۵۲ تفاوت ورزش و بازی
۵۳ تاریخچه تربیت بدنی
۵۴ تاریخچه ورزش در ایران
۵۵ سخن فلاسفه و اندیشمندان در مورد تربیت بدنی
۵۸ اهداف تربیت بدنی
۵۹ ۱. تکامل جسمانی
۵۹ ۲. تکامل عصبی - عضلانی
۶۰ ۳. تکامل شناختی
۶۱ ۴. تکامل عاطفی (احساسی)
۶۵ ۳. ورزش و سلامت جسم و روان
۶۵ مقدمه
۶۵ بهداشت و سلامت در اسلام
۶۷ تعریف بهداشت
۶۸ اهداف بهداشت
۶۹ ۱. سلامت جسمانی
۷۰ الف) پیش‌گیری از ابتلا به بیماری پوکی استخوان
۷۰ ب) به تأخیر انداختن پدیده سالمندی یا پیر شدن
۷۱ ج) کاهش وزن و چربی بدن
۷۲ د) درمان سریع بیماران دیابتی (قند خون)
۷۲ ه) کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و سگته‌های مغزی
۷۳ و) افزایش حجم گردش خون در بدن
۷۳ ز) تقویت سیستم قلبی - عروقی، دستگاه تنفسی و سیستم ایمنی
۷۳ ح) تنظیم عملکرد سیستم گوارشی

فهرست مطالب ۱۳

۷۴	۲. بهداشت روانی
۷۵	الف) عوامل مؤثر در بهداشت روانی
۷۶	ب) انگیزختگی، اضطراب و استرس
۷۷	ج) نقش مربی ورزش در کاهش انگیزختگی، اضطراب و استرس
۷۸	۳. سلامت اجتماعی
۸۰	بهداشت ورزشی
۸۰	بهداشت اماکن ورزشی
۸۱	بهداشت وسایل ورزشی
۸۱	ویژگی های کفش ورزشی
۸۲	ویژگی های لباس های ورزشی
۸۵	۴. اصول تمرین برای زندگی سالم
۸۵	مقدمه
۸۶	برنامه ریزی برای ورزش در طول زندگی
۸۷	دلایل و انگیزه های مردم برای شرکت نکردن در فعالیت های ورزشی
۸۸	برنامه ورزشی
۸۸	برنامه ریزی برای فعالیت ورزشی
۸۹	چه رشته ورزشی را انتخاب کنیم
۹۰	چه زمانی از روز را برای فعالیت مناسب است
۹۱	شیوه صحیح شروع و پایان فعالیت های ورزشی
۹۱	مراحل تمرین (ورزشی) در یک جلسه
۹۱	۱. گرم کردن
۹۱	الف) مراحل گرم کردن
۹۲	ب) فواید گرم کردن
۹۳	۲. تمرین اصلی
۹۴	۳. سرد کردن
۹۵	فواید سرد کردن
۹۵	اصول حرکات کششی
۹۶	عوامل اثرگذار بر روی انعطاف پذیری
۹۶	فواید حرکات کششی
۹۶	انواع حرکات کششی

کشش ایستا (فعال - غیرفعال).....	۹۶
کشش پویا (فعال - غیرفعال).....	۹۷
کشش پی‌ان‌اف.....	۹۷
۵. آمادگی جسمانی عمومی.....	۱۰۱
مقدمه.....	۱۰۱
تعاریف آمادگی جسمانی.....	۱۰۲
۱. آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی.....	۱۰۳
الف) ترکیب بدنی.....	۱۰۳
یکم) آنتروپومتري.....	۱۰۳
دوم) روش شاخص توده بدن.....	۱۰۴
سوم) نسبت محیط دور کمر به دور باسن.....	۱۰۵
ب) انعطاف‌پذیری.....	۱۰۶
یکم) اهمیت انعطاف‌پذیری.....	۱۰۶
دوم) عوامل محدودکننده انعطاف‌پذیری.....	۱۰۶
ج) قدرت.....	۱۰۷
یکم) اهمیت قدرت عضلانی.....	۱۰۷
دوم) روش‌های تمرین قدرتی.....	۱۰۸
سوم) تمرینات با وزنه.....	۱۱۰
چهارم) اصل اضافه‌بار.....	۱۱۱
پنجم) اصل مقاومت فزاینده.....	۱۱۱
د) استقامت عضلانی.....	۱۱۷
یکم) اهمیت استقامت عضلانی.....	۱۱۷
دوم) روش‌های تمرین استقامتی.....	۱۱۷
ه) استقامت دستگاه قلبی - عروقی - تنفسی.....	۱۱۸
ویژگی‌های تمرین برای بهبود آمادگی قلبی - تنفسی (هوازی).....	۱۱۸
۲. آمادگی جسمانی مرتبط با اجرای حرکتی.....	۱۲۰
الف) توان.....	۱۲۰
ب) تعادل.....	۱۲۱
ج) سرعت حرکت.....	۱۲۱
د) زمان واکنش (عکس‌العمل).....	۱۲۲
ه) چابکی.....	۱۲۲
و) هماهنگی.....	۱۲۲

۱۲۷	۶. اصول تغذیه سالم.....
۱۲۷	مقدمه.....
۱۲۸	تغذیه در اسلام.....
۱۳۰	تعریف تغذیه.....
۱۳۱	کربوهیدرات‌ها.....
۱۳۲	رابطه کربوهیدرات‌ها با فعالیت‌های ورزشی.....
۱۳۳	چربی‌ها.....
۱۳۴	رابطه چربی‌ها با فعالیت‌های ورزشی.....
۱۳۴	پروتئین‌ها.....
۱۳۶	ویتامین‌ها.....
۱۳۶	۱. نقش ویتامین‌ها در بدن.....
۱۳۷	۲. نقش ویتامین در فعالیت‌های ورزشی.....
۱۳۷	املاح معدنی.....
۱۳۸	نقش حیاتی آب در بدن.....
۱۴۲	تعادل انرژی و کنترل وزن.....
۱۴۳	کاهش وزن.....
۱۴۴	۱. دستورالعمل‌هایی برای کاهش وزن (چربی).....
۱۴۶	۲. دستورالعمل‌های افزایش یا حفظ وزن خالص بدن.....
۱۴۷	تغذیه در هنگام ورزش و قبل از آن.....
۱۴۸	تغذیه قبل از ورزش.....
۱۴۸	۱. اهداف تغذیه قبل از ورزش.....
۱۴۸	۲. نکاتی مهم در مورد سوخت‌رسانی به بدن قبل از ورزش.....
۱۵۰	الف) تغذیه در حین ورزش.....
۱۵۱	ب) تغذیه بعد از ورزش.....
۱۵۲	۳. توصیه‌های وعده غذایی مناسب برای بعد از ورزش.....
۱۵۳	۴. توصیه‌های دریافت مایعات کافی برای بعد از ورزش.....
۱۵۹	۷. شناخت و درمان آسیب‌ها و ناهنجاری‌های بدن و حرکات اصلاحی.....
۱۵۹	مقدمه.....
۱۶۰	ناهنجاری‌های شایع بدن و حرکات اصلاحی.....

- ۱۶۰..... دلایل بروز ناهنجاری‌ها
- ۱۶۱..... عوارض ناهنجاری‌های وضعیتی
- ۱۶۲..... ناهنجاری‌های ستون فقرات
- ۱۶۳..... ناهنجاری افتادگی گردن به سمت جلو (لوردوزگردن)
- ۱۶۴..... چند پیشنهاد برای رفع عارضه افتادگی گردن
- ۱۶۵..... راه‌کارهای اصلاحی و درمانی برای لوردوز گردنی
- ۱۶۶..... ناهنجاری پشت‌گرد (کیفوز پشتی)
- ۱۶۶..... گوزپشتی برگشت‌پذیر
- ۱۶۷..... راه‌کارهای اصلاحی و درمانی برای اصلاح پشت‌گرد
- ۱۶۹..... ناهنجاری پشت‌گود (لوردوز کمری)
- ۱۷۰..... راه‌کارهای اصلاحی و درمانی برای اصلاح پشت‌گود
- ۱۷۱..... چند پیشنهاد کلی برای حفاظت از ستون فقرات
- ۱۷۱..... ناهنجاری انحناهای ستون فقرات به طرفین (اسکولیوز)
- ۱۷۲..... علل بروز ناهنجاری
- ۱۷۲..... عوارض ناهنجاری
- ۱۷۳..... تمرینات ورزشی برای اصلاح اسکولیوز برگشت‌پذیر
- ۱۷۳..... ۱. تمرین برای درمان اسکولیوز c شکل
- ۱۷۳..... ۲. تمرین برای درمان اسکولیوز S شکل
- ۱۷۴..... ۳. مطالعه و بررسی ناهنجاری‌های اندام تحتانی
- ۱۷۴..... عارضه زانوی پرانتزی
- ۱۷۵..... راه‌کاری اصلاحی و درمانی
- ۱۷۵..... نمونه‌ای از حرکات کششی
- ۱۷۶..... نمونه‌ای از حرکات تقویتی
- ۱۷۶..... چند پیشنهاد جهت رفع عارضه
- ۱۷۷..... ناهنجاری زانوی ضربدري
- ۱۷۸..... راه‌کارهای اصلاحی و درمانی برای زانوی ضربدري
- ۱۷۹..... عارضه کف پای صاف
- ۱۸۱..... راه‌کارهای اصلاحی و درمانی برای اصلاح کف پای صاف
- ۱۸۳..... راهنمای آسیب‌های رایج حرکتی بدن

فهرست مطالب ۱۷

۱۸۳	علل آسیب‌های ورزشی
۱۸۴	دسته‌بندی آسیب‌های ورزشی
۱۸۴	مهم‌ترین آسیب‌های اضطراری
۱۸۴	۱. ضربه به سر
۱۸۵	۲. خون‌ریزی‌ها
۱۸۵	۳. آسیب‌های ستون فقرات
۱۸۵	مهم‌ترین آسیب‌های غیر اضطراری
۱۸۸	پیچ‌خوردگی مفصل
۱۸۹	کشیدگی لیگامنت (رباط)
۱۹۰	درد ساق پا
۱۹۰	توان‌بخشی و بازپروری آسیب‌ها
۱۹۱	اقدامات پیش‌گیرانه برای جلوگیری از آسیب‌های ورزشی
۱۹۷	۸. آشنایی مختصر با مهارت‌های ورزشی
۱۹۷	ورزش باستانی
۲۰۰	۱. ساختمان زورخانه
۲۰۱	۲. سر دم
۲۰۱	بدمیتون
۲۰۴	تیراندازی با کمان
۲۰۷	دارت
۲۰۹	تنیس روی میز
۲۱۱	دو و میدانی
۲۱۳	ژیمناستیک
۲۱۴	شنا
۲۱۵	فوتبال
۲۱۷	فوتسال
۲۱۸	والیبال