

آشنایی با مبانی ورزش و تربیت بدنی

www.ketab.ir

دکتر میرداود سنجابی

(دکترای تربیت بدنی و مدرس دانشگاه)

سرشناسه : سنجابی ، میردادود ، ۱۳۵۱ .

عنوان و نام پدید آور : آشنایی با مبانی ورزشی / مولف میردادود سنجابی .

مشخصات نشر : چالوس ، کلام مسعود ۱۳۸۸ .

شابک : ۶-۱۰-۵۳۹۸-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

موضوع : تربیت بدنی

موضوع : ورزش

رده بندی کنگره : ۱۳۸۸-۹۱۵ س / ۷۳۴۱ G.

رده بندی دیویی ۷۹۶/۰۷

شماره کتاب شناسی ملی : ۱۸۴۳۸۲۱

نام کتاب : آشنایی با مبانی ورزش و تربیت بدنی

مولف : دکتر میردادود سنجابی

ناشر : کلام مسعود (چالوس - موسسه فرهنگی - انتشاراتی کلام - ۰۹۱۱۱۹۳۰۳۱۳)

تایپ : بهاره رضوانی

تیراژ : ۲۰۰۰ جلد

قطع : وزیری

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۱

قیمت : ۵۹۵۰۰ ریال

شابک : ۶-۱۰-۵۳۹۸-۶۰۰-۹۷۸

بهمکاری انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس

.. حق چاپ محفوظ است ..

درباره مولف :

میرداد سنجابی . متولد ۱۳۵۱ - شهرستان چالوس .

دارای مدرک دکترای تربیت بدنی و مدرس دانشگاه .

کمر بند سیاه دان هفت (۷) ، مربی و داور بین المللی درجه یک از سازمان جهانی

جی وان (W.C.G.O) .

دارای چندین عنوان قهرمانی در مسابقات بین المللی رزمی در کشورهای مختلف و

مولف چندین عنوان کتاب در حیطه تربیت بدنی و علوم ورزشی .

ناشر

۱	مقدمه
۳	<u>فصل اول: ماهیت مفهوم و اهداف تربیت بدنی ورزش</u>
۱۶	<u>فصل دوم: آشنایی با ارزشهای اسلامی در تربیت بدنی</u>
۲۹	<u>فصل سوم: مبانی فلسفی تربیت بدنی</u>
۴۰	<u>فصل چهارم: مبانی تاریخ تربیت بدنی</u>
۴۹	<u>فصل پنجم: مبانی تعلیم تربیت در تربیت بدنی ورزش</u>
۵۳	<u>فصل ششم: مبانی روانشناسی ورزشی</u>
۷۴	<u>فصل هفتم: مبانی جامعه شناسی ورزشی</u>
۹۰	<u>فصل هشتم: مبانی مدیریت و برنامه ریزی در تربیت بدنی</u>
۱۰۴	<u>فصل نهم: مبانی علوم تجربی در تربیت بدنی</u>
۱۰۵	۱-۹ - مبانی فیزیولوژی ورزش
۱۲۵	۲-۹ - مبانی تغذیه ورزشی
۱۳۵	۳-۹ - مبانی بیومکانیک و حرکت شناسی
۱۵۹	۴-۹ - مبانی آسیب شناسی ورزشی
۱۶۷	۵-۹ - مبانی رشد و تکامل حرکتی
۱۸۵	<u>فصل دهم: آینده تربیت بدنی و ورزش</u>
۱۹۳	منابع
۱۹۴	پایگاه اطلاع رسانی ورزش

شروع قرن بیست و یکم با رشد سریع دانش همراه بوده است. بطوری که امروزه، این جهان پهناور با استفاده از تکنولوژیهای ارتباطی جدید و بخصوص کامپیوتر به دهکده جهانی مبدل گشته است. برای ایجاد ارتباط و بهره بردن از این دهکده افزودن به دانش و تجربه امری ضروری است. پیشرفت علوم و دانش های مختلف سرعت زیادی پیدا کرده است. بطوری که هر سال، ماه، هفته، ساعت، دقیقه و حتی ثانیه، شاهد کشف رموز و اسرار جدید طبیعت می باشیم. در میان علوم مختلف، رشد دانش تربیت بدنی جایگاه ویژه ای به خود اختصاص داده است که نتیجه آن بهبود رکوردها و پیشرفتهای ورزشی در مسابقات مختلف می باشد.

در دنیای امروز، تربیت بدنی و ورزش، یک پدیده ای است که با ابعاد متنوع، کارکردهای متفاوتی را از خود بروزمی دهد. در منابع و کتب تخصصی تربیت بدنی بعنوان یک پدیده چند رشته ای تعریف شده است. یعنی مقوله ای است که با فرهنگ، اقتصاد، اجتماع، بهداشت، سیاست، تاریخ و مقولاتی از این قبیل به گونه ای ارتباط مستقیم دارد.

بنابراین تربیت بدنی یک مقوله صرفاً اقتصادی یا صرفاً جسمانی، به حساب نمی آید. مهمترین نکته را که می توان در این رابطه بیان کرد این است که بایستی ماهیت، مبانی نظری ورزشی را در جوامع مختلف مورد بررسی قرار دهیم. به اعتقاد متخصصان تربیت بدنی، در کشورهای که امروز، ورزش، جایگاه ویژه ای دارد و در ابعاد مختلف بروز و ظهور دارد مبانی ورزش در آن جوامع کاملاً تبیین شده است یعنی نظام های مختلف در کشورهای مختلف انتظارات خود و به عبارتی، رویکرد خود را مورد ورزش، کاملاً روشن کرده است و مبتنی بر آن مبانی نظری، طرح ها، ایده ها، برنامه های ورزشی را در کشور خود دنبال می کنند. بعنوان مثال با رویکرد بهداشتی، شرایط انجام ورزش را برای همه سطوح و اقشار جامعه از بعد پیشگیری فراهم کرده اند. یا اگر

بخواهیم با یک رویکرد اقتصادی به بحث نگاه کنیم وظرفیتهای ورزشی را بکار می گیرند. تا وضعیت

اقتصادی مطلوبی داشته باشند یا همچنین مسائل اجتماعی و سیاسی و مسائل دیگری که می تواند در این رابطه

مورد توجه باشد. نکته اصلی که در این بحث می توان دنبال کرد این است که ما تا زمانی که یک تعریف دقیق

و جامع از تربیت بدنی و ورزش در جامعه خود نداشته باشیم نمی توانیم انتظارات گوناگونی هم از ورزش دنبال

آن داشته باشیم. اگر ما به این نتیجه رسیده باشیم که ورزش در جامعه جهان امروز مقوله ای بسیار پراهمیت

است، آن موقع می توانیم آن را در صدر مسائل خود قرار دهیم. پس بایستی ما با یک تعریف دقیق و جامع از

ورزش و کارکردهای آن در جامعه و بعد آن اساس، کار را برنامه ریزی سازماندهی و مدیریت نماییم.

کتابی که در پیش رو دارید در ده فصل و بر طبق سرفصلهای درسی اصول و مبانی تربیت بدنی ورزش برای

مقاطع تحصیلی کاردانی، کارشناسی تهیه شده است.

امیدوار هستم که با یاری خداوند سبحان مفید واقع گردد ان شاء الله

میرداود سنجابی