

۱۸۰ روز ورزش تا سلامتی

**180 DAYS
PHYSICAL ACTIVITY
FOR A HEALTHY BODY**

نویسندگان:

مقداد تیموری (کارشناسی ارشد تربیت بدنی)

سمیه رجایی (کارشناسی ارشد تربیت بدنی)

سرشناسه: تیموری، مقداد، ۱۳۶۱-
 عنوان و نام پدیدآور: ۱۸۰ روز ورزش تا سلامتی / نویسندگان مقداد تیموری، سمیه رجبی.
 مشخصات نشر: تهران: میراث اهل قلم، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.؛ مصور.
 فروست: کتاب دانشجویی: ۸۵.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۲۷-۱۵-۰
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 عنوان گسترده: صد و هشتاد روز ورزش ...
 موضوع: تمرین (ورزش)
 موضوع: سلامتی
 موضوع: ورزش - فلسفه
 شناسه افزودن: رجبی، سمیه، ۱۳۶۲ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۲ ص ۹۵ / ت ۷۸۱ RA
 رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۶۷۴۰

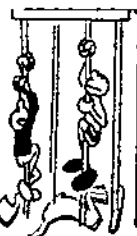
ISBN 978-600-6327-15-0

۱۸۰ روز ورزش تا سلامتی
 نوشته: مقداد تیموری، سمیه رجبی
 Teymour.Rajabi@gmail.com
 طراح گرافیک و صفحه آرایی: میترا باقریان
 مرکز پخش: ۰۹۲۶۳۶۹۲۴۱۶

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۰، مجموع شمارگان: ۲۵۰۰ نسخه

کلیه حقوق متعلق است به انتشارات میراث اهل قلم و هرگونه تکثیر یا کپی برداری موجب ضمان.





فهرست مطالب

۵ سال حضرت

۶ مقدمه هفته ای ۲ بار ورزش

۹ فصل اول ۳۰ دقیقه فلسفه تربیت بدنی و اهمیت ورزش

۱۷ فصل دوم داشته باشی ورزش و بیماری ها

۲۹ فصل سوم ۱۰۰ دور ورزش و کنترل وزن

۴۱ فصل چهارم از ورزش و سلامت روانی

۵۱ فصل پنجم صحت و ورزش و فصل ششم ورزش با بازی و اختلالات قاعدگی

۶۵ فصل هفتم کرده ای فصل هشتم مصرف سیگار و ورزش

۷۱ فصل نهم رژیم یسک و ورزش و فصل دهم تغذیه و ورزش

۷۷ فصل یازدهم بازگشت گنج را



مقدمه

در تمدن های باستان، مذهب عامل پیدایش ورزش و حرکات بدنی بوده و هدف از این حرکات، عبادت خدایان و پرستش یتها بوده است. برای مثال در ایران باستان، قدرت امری مقدس و از صفات خداوند شمرده می شد. در تاریخ اساطیر و خدایان یونان، المپیادها یک آیین و جشن مذهبی بود. در هند برای انجام مراسم مذهبی در طول روز به نوعی حرکات و فعالیت های بدنی می پرداختند. دین زردتشت تمام نیکی ها و زیبایی ها را از خداوند و تمام پلیدی ها را از شیطان می دانست و اعتقادش براین بود که باید تیروکمان به افراد داد تا به تمرینات ورزشی بپردازند، زیرا باید پیوسته با شیطان در جنگ و ستیز باشند. در مسیحیت که انسان از طریق نفس و روح به آزادی می رسد و خداوند باید با روح شناخته شود، پرورش بدن ضرورت ندارد. تربیت بدنی اسلامی یک نظام همه جانبه است و علاوه بر تاکید بر جسم به ابعاد علمی، اخلاقی، اجتماعی و عاطفی انسان نیز توجه دارد. اسلام، بدن و نیروهای آن را محترم شمرده است زیرا در تمامی عبادات بدن حضور دارد. چنانچه هر عبادتی برای بدن زیان آور باشد، طرز اجرای آن عبادت تغییر می کند یا حرام می شود. خداوند بزرگ در انتخاب برگزیدگان خود همواره به ویژگی های برتر و ممتاز آنان توجه داشته است. برای نمونه قرآن کریم در آیه ۲۴۷ سوره بقره، علت انتخاب طالوت را به عنوان فرمانروای یهود در جنگ با قوم جالوت، دانایی و توانایی وی در برابر ویژگی های عموم آن دوران مثل اشرافیت و ثروت اعلام می دارد و دارنده این دو خصلت را برای احراز مقام رهبری شایسته تر می داند. در این آیه قدرت بدنی با صراحت به عنوان یک مزیت و فضیلت مطرح شده و در کنار علم و قدرت علمی قرار گرفته است. امروزه تربیت بدنی در جهان به دو صورت دیده می شود: ورزش قهرمانی و ورزش همگانی. در ورزش قهرمانی که بیشتر به صورت یک نوع تجارت درآمده مطالب و اهدافی که در این کتاب جمع آوری شده است دیده نمی- شود و از آن وسیله ای برای سودجویی بعضی افراد و به خطر افتادن ورزشکاران استفاده می شود. سلامتی و تندرستی که یکی از اهداف تربیت بدنی می باشد،



زیر هاله ای از ابهامات فرو رفته و بسیار کم‌رنگ شده است، چه برسد به فضایل اخلاقی- اجتماعی و پرورش روح. در صورتی که چنین افرادی چون به این درجه از ورزش رسیده اند حتماً از اراده و پشتکار قوی و برنامه ریزی خوب برخوردار بوده اند و کسی که اراده ای قوی دارد می تواند روح بزرگی داشته باشد. ولی حال، با یک نگاه کلی به قهرمانان این مرزوبوم، چیز دیگری دیده می شود. در مسابقات جهانی که ورزشکاران نماد فرهنگ و سنت های یک کشورند، چیزی از اعتقادات بومی که دیده نمی شود بماند بلکه در بسیاری از موارد نماد غرب زدگی و بیگانگی است. ببخشید اشتباه کردم این کلاس و مد است و اگر مثل آنها نباشیم عقب مانده ایم، دمه ایم، مُنگولیم و... ای آقا در کشوری که غرب زدگی یک عادت و کار روزمره شده با ورزشکاران ملی چه کار داری؟ الان اگر حتی پیام کوتاه فارسی بدی و انگلیسی نباشد عقب مانده ای؟ چه برسد به کتاب ترجمه نشده، موسیقی سنتی، لباس ایرانی و... در رشته هایی که ما در دنیا حرفی برای گفتن داشتیم (مثل معماری، پزشکی، فلسفه و ...) شدیم ترجمه گر صرف، و استادی بار علمی دارد که کتاب انگلیسی زبان را ترجمه کند و مهم نیست چه کتابی باشد فقط بریتیش باشد. حال اگر کمی به عقب برگردیم، می بینیم همان ها آمده اند کتاب هایی مثل قانون ابن سینا را به زبان خودشان برگردان کرد اند و هنوز هم استفاده می کنند. دانشجوی ها باید کتاب های آنها را بخواند و فردا که وارد بازار کار ایران شد آن اطلاعات هیچ کاربردی ندارد؛ زیرا کتاب هایی را خوانده که مربوط به مشکلات کشورهای دیگر بوده است. در زمینه ورزش نیز همین گونه است. آنها ورزش های بومی ما مثل چوگان و کشتی را از ما گرفته اند و توسعه دادند، در حالی که امروزه تیم چوگان ما در جهان حرفی برای گفتن ندارد و تیم کشتی ما نیز هر روز در رده بندی فیلا پایین تر می آید؛ زیرا باید بودجه و سرمایه کشور را به مشکلات فوتبال اختصاص داد و این چاله ها نیز پرشدنی نیست و دلالت و افراد گرسنه زیاد. از طرفی از علم ورزش نیز خبری نیست و مربی ما حتماً باید گوشش شکسته باشد، دماغش کج باشد، و یا در رده باشگاهی بالا بازی کرده باشد و... جالب است بدانید هم اکنون نمایندگانی از کشورهای مختلف در ایران در حال آموزش ورزش باستانی ما هستند و اگر چشم ها را همین طور ببندیم، چند سال دیگر خواهیم دید این رشته نیز یکی از رشته های جهانی می شود و ما باز هم جا می مانیم (این آب بر همه حلال و بر ما حرام). از صحبت اصلی دور شدیم؛ ورزش دیگر، ورزش همگانی است که برای بالا بردن سطح سلامت و تندرستی جامعه بسیار لازم است. در این کتاب سعی شده است تا شما خوانندگان عزیز را به این مورد دعوت کرده و ضمن آشنایی شما عزیزان با اثرات و فواید ورزش، گامی در جهت سلامتی جامعه و لذت بردن زندگی برای همه افراد برداشته شود.

