



ورزش سالمندی عنصر سلامت،

طراوت و شادابی

بازنشستگی و ورزش، سرآغاز مشکلات ورزشکاران حرفه ای

تألیف: دکتر سید مجتبی شیرازی

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی

واحد رودهن

سرشناسه : شیرازی، سیدمجتبی، ۱۳۳۶ -
عنوان و نام پدیدآور : ورزش سالمندی عنصر سلامت، طراوت و شادابی: بازنشستگی ورزشی سرآغاز مشکلات ورزشکاران حرفه‌ای/ تالیف سیدمجتبی شیرازی.
مشخصات نشر : تهران: نرسی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۱۶۴ص: مصور (رنگی) ، جدول، نمودار.
شابک : 978-600-5028-59-1
وضعیت فهرست نویسی : فیها
عنوان دیگر : بازنشستگی ورزشی سرآغاز مشکلات ورزشکاران حرفه‌ای.
موضوع : ورزش برای سالمندان
موضوع : ورزشکاران سالمند
موضوع : تربیت بدنی سالمندان
موضوع : پرستاری سالمندان
رده بندی کنگره : ۱۳۹۴ ۲۹۹/۴۸۲/۶GV
رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۰۴۴۶
شماره ثبت اسناد ملی : ۴۱۳۱۸۵۳

فهرست نویسی پیش از انتشار: انتشارات نرسی



نام کتاب : ورزش سالمندی عنصر سلامت، طراوت و شادابی (بازنشستگی ورزشی سرآغاز مشکلات ورزشکاران حرفه‌ای)
تألیف : دکتر سید مجتبی شیرازی
صفحه بندی : عسل کریمی
نویت چاپ : اول- ۱۳۹۴
شمارگان : ۲۰۰ نسخه
قیمت : ۱۲۰۰۰ تومان
ناشر : انتشارات نرسی
مرکز پخش : خیابان انقلاب- روبروی دانشگاه تهران- مجتمع تجاری فروزنده طبقه مک: -ماره ۳۳۵
۶۶۹۵۵۰۸۰①

حق چاپ محفوظ و مخصوص ناشر می‌باشد. تهران ۱۳۹۴

شابک ۱-۵۹-۵۰۲۸-۶۰۰-۹۷۸

ISBN 978-600-5028-59-1

پیشگفتار

دوران سالمندی در جوامع مختلف آخرین دوره زندگی انسانیت است. دوره ایست که تواناییها روبهکاهش رفته، سرعت عمل دچار نزول گشته، تحمل چالشها و فشارهای محیطی نیز بسیار محدود شده و شخص سالمند را از مدار مشارکت در تولید و سازندگی و اتخاذ ریسک دور نگه می دارد. استنباط عمومی از رسیدن به درجه س "ندی"، پرداختن به استراحت در جمیع ابعاد یا به عبارت دیگر خروج از مسیر رشد و تحول و فعالیت و آغاز دوره فرتوتی و ناتوانی است. حتی متفکرین و قانونگذاران جوامع نیز سالمندان را چنین مشاهده نموده و آنان را از قبول مسئولیت های اجزای برکنار می دارند. اگر به نوزادان، کودکان، نوجوانان و فعالان بزرگسال جاه بهای بیشتری داده می شود و روانشناسان و جامعه شناسان و دانشمندان در مورد ایشان، قلم فرسایی می پردازند، قشر سالمند به تدریج به دست فراموشی سپرده شده و کنار محالیه آنانرا شامل می گردد. این تفکر عمومی جامعه در مورد یک فرد سالمند است. یعنی دور نگه داشتن او از مدار تولید و تحول و بعبارت دیگر هموار شدن زمینه های بیهودگی، ناتوانی، سستی و در پایان راه، زوال و نابودی.

اگرچه زمان شکوفائی در اکثر موارد نزد سالمندان به پایان رسیده و نقش آنان در چرخه تولید رو به کاهش می گذارد اما جامعه فعال کماکان می تواند از

تجربیات و اندیشه های گسترده مدیریتی و روشنگرانه آنان بهره مند گردد. به همین سبب باید کوشش نمود تا دوره سالمندی را از بینش مصرف کنندگی و بیحرکتی به تحرک و حفظ طراوت و شادابی تبدیل نمود. در این صورت سالمندان می توانند همواره در چرخه تولید و تحول بعنوان ناظر مشارکت داشته و دوران بازنشستگی مطلوبی را آغاز نمایند. گویانکه به سبب کاهش تولید و طراوت ملوان در دوره سالمندی سرعت عمل و فعالیتها نیز کاهش پیدا می کنند ولی هرگز یکبار نباید چار توقف و رکود گردند. اگر اندیشه خلاقیت سالمندان رویه نزول می خورد می نتارت و رهنمودهایشان می توانند چراغ راه نسل های بعدی باشند. این مهم امکان پذیر خواهد بود مگر آنکه بازیگران اصلی یعنی سالمندان خود چنین بیاندیشند. بنابراین دوره سالمندی را می توان دور از خمودگی و با اجرای ورزش، با نشاط و شادابی آغاز نمود.

چنانکه:

در کهولت شاد زیستن شیوه ورزندگیست

ورنه هر جسمی به پیری میشود اندوهبار

در همین مقوله شایسته است تا به جمله مسئولیت بار پیمبر بزرگ اسلام

اشاره کنم که فرمودند:

«بدان که بدن تو بر تو حقی دارد که باید حق آن را ادا کنی»

دکتر سید مجتبی شیرازی

خرداد ماه ۱۳۹۴

فهرست مطالب

۱۵	فصل اول، بازنشستگی
۱۷	بازنشستگی چیست؟
۲۰	انواع بازنشستگی
۲۴	بازنشستگی مفید و لذت بخش
۲۵	هدف گذاری
۲۹	فواید برنامه ریزی در دوران بازنشستگی
۳۱	سال دوم، دوران سالمندی
۳۳	انسان روان عاطفی در دوران سالمندی
۳۶	دیدگاه ورزشی در اواخر دوران سالمندی
۳۹	خود به خود، رسیدن به خود و ورود به اعتماد به نفس
۴۲	اثرات ورزش بر روانی ورزش در سالمندان
۴۳	ورزش عامل برقراری تعادل روانی
۴۵	تأثیر ورزش در اتزان جسمانی
۴۵	بهبودی روانی
۴۷	تأثیر ورزش در توانمندی های سالمندان
۴۸	توان حافظه
۴۹	چگونه حافظه خود را پس از ۵۰ سالگی تقویت کنیم
۵۰	تمرکز حواس
۵۰	توان عاطفی
۵۱	توان مالی
۵۲	توان سازگاری
۵۵	وابستگی عامل مخرب و بازدارنده
۵۶	تأثیر ورزش در بازگشت احساس جوانی یا آغاز جوانی دوم
۵۶	تأثیر ورزش در دوام طول عمر
۵۹	تأثیر ورزش بر روابط اجتماعی سالمندان

۶۰	ورزش پدیده فرهنگی اجتماعی
۶۰	همگان سازی ورزش
۶۱	آیا ورزش وقت گیر است یا وقت ساز؟
۶۲	اثرات اخلاقی و سالم سازی ورزش
۶۳	فصل سوم، شناخت و تغییرات فیزیولوژیکی بدن
۶۵	آیا پیری و کهولت یک بیماری است؟
۷۰	نقش و تأثیر کبد در عملکرد ارگانسیم
۷۳	تغییرات فیزیولوژیکی بدن در دوران سالمندی
۷۴	ریویسیستم عصبی
۷۴	فرسودگی سیستم قلبی، عروقی و ریوی
۷۵	فرسودگی دستگاه انتقال دهنده بدن
۷۶	خصوصیت های قلب، عروقی، تنفسی و عضلانی در افراد سالمند
۷۶	کاهش قابلیت های اجزای ساخت و ساز قلبی-تنفسی
۷۷	مکانسیم های مرکزی
۷۸	مکانسیم های دوره ای
۷۹	آسیب های دوران سالمندی
۷۹	تاندینیت
۸۱	پوکی استخوان
۸۳	پیچ خوردن پا
۸۵	ورزش برای سالمندان آری ولی چگونه؟
۸۶	فعالیت های ورزشی مفید برای سالمندان
۸۷	اجرای چه ورزش هایی به سالمندان توصیه می شود
۹۸	چرا ورزش پس از ۶۰ سالگی نیز توصیه می شود
۱۰۰	چگونه پس از ۶۰ سالگی ورزش کنیم
۱۰۴	اجرای ورزش و اثرات مفید آن در دوران سالمندی
۱۰۴	اثرات فیزیولوژیکی ورزش بر ارگان ها
۱۰۸	انتخاب یک فعالیت ورزشی و برنامه ریزی تمرینات

۱۱۷	فصل چهارم، تغذیه و خواب
۱۱۹	I تغذیه
۱۱۹	تغذیه متعادل چیست؟
۱۲۰	تغذیه مناسب برای بدن پس از ۵۰ سالگی
۱۲۱	شرایط غذا خوردن
۱۲۲	مواد غذایی توصیه شده به ورزشکاران
۱۲۴	رفتار مربوط به تشنگی
۱۲۶	عامل تشنگی و نقش معجزه آسای «آب»
۱۲۸	II خواب: یک نیاز حیاتی
۱۲۸	فیزیولوژی خواب
۱۳۰	یک خواب مطلوب: یک نیاز بلامنازع
۱۳۲	علل اختلال خواب
۱۳۲	مصرف مواد تحریک آمیز
۱۳۴	شناخت دیدگاه ها
۱۳۵	بدن زنده تولیدگرا یا مصرف گرا، کدامیک؟
۱۳۹	فصل پنجم: بازنشستگی نزد ورزشکاران حرفه ای
۱۴۳	بازنشستگی در ورزش قهرمانی
۱۴۵	دوره انتقالی و تغییرات بدنی
۱۴۶	تحلیل روانشناختی بازنشستگی ورزشی
۱۴۸	علل بازنشستگی در ورزش قهرمانی
۱۵۱	انتخاب شغل در دوره بازنشستگی ورزشی
	بحران های دوره قهرمانی ورزش ۱۵۶
۱۵۸	بازنشستگی ورزشی مطلوب حافظ حرمت ها و ارزش ها
۱۶۱	منابع

مقدمه

اگر به زندگی انسان از بدو تولد تا لحظات واپسین حیات اندیشمندانه نگاه کنیم در می یابیم که رشد و تحول انسانی در طی مسیر خود از مراحل مختلفی عبور می کند. مرحله نخست که از ابتدای تولد آغاز گشته شامل بیشترین رشد و تکامل بوده و تا سن ۹ تا ۱۰ سالگی ادامه پیدا میکند. این دوره را روانشناسان، پزشکان و علمین تربیتی دوره کودکی نام نهاده اند. در مرحله دوم با شروع دوره نوجوانی پس از چند سال که طی آن دوران رشد بکندی ادامه می یابد عملکردهای ادراک-حسی، تکوین و پایان می پذیرد. این عملکردها اجازه می دهند تا نوجوان بهترین، مأموریت ها، بین مغز و اندامهای حرکتی خود بدست آورد. پس از آن دوره جوانی آغاز شده و تا سن حدود ۲۵ سالگی ادامه میابد. باید گفت که دوره جوانی زمانی طولانیست که در ابتدا شامل منحنی صعودی جوانمندی با افزایش قدرت و توان و سرعت و چابکی، همراه بوده و در قسمت بعد سیر افقی و یا ثبات قرار دارد که طی آن فعالیتهای بدن کاهش پیدا کرده بطریقی که عامل «رشد» با سرعت و شدت کمتری دنبال می گردد. در این چنین پنداشت که تا پایان این دوره، زندگی انسان نیمی از حیات خود را به دست می گذارده است.

نیمه دوم حیات با دوره میان سالی آغاز گشته و طی آن انگیزه های شغلی و فعالیتهای مستمر فردی و اجتماعی رو بکاهش می گذارند. در این دوره عده ای از میان سالان نیز با محاسبه زمان باقیمانده فعالیتهای اجتماعی خود به پیشواز دوره بازنشستگی شتافته بطریقی که غبار کهنلت را در رفتار و کردار و از لبلای تفکر و واکنشهای آنها می توان مشاهده نمود. با گذشت این دوره

سرانجام شخص پا به عرصه سالمندی میگذارد که طی آن فعالیتهای شغلی پایان رسیده و دوره بازنشستگی آغاز می گردد. متأسفانه آنچه که تاکنون در روند زندگی روزمره اکثر سالمندان مشاهده می شود ظهور غبار بازنشستگی در کلیه زمینه ها از جمله جسمانی، روحی، روانی و عاطفی و اجتماعی می باشد. علت این امر چیزی جز بازنشستگی «اندیشه و تفکر» نیست. طبیعتاً وقتی چنین اندیشه ای بر شخص بازنشسته چیره شود، احساس پیری و فرتوتی به کلیه اندامها وارگانها و حتی روح و روان او نیز منتقل می گردد.

اما رای عدم ابتلا به اندیشه بازنشستگی که به تعبیر دیگر همان از کار افتادگی و کارلت تانی میشود سالمندان باید اوقات فراغت خود را بنحو مطلوب مدیریت کنند چرا که بازنشستگان سالمند از بیشترین اوقات فراغت برخوردار می باشند. در غیر اینصورت عدم مدیریت زمان احساس خود بیهودگی را در ایشان قوت می بخشد. یکی از ارشد ترین برنامه هائیکه سالمندان میتوانند توسط آن از خمودگی، بی تحرکی و احساس بیهودگی خود را برهانند پرداختن به فعالیتهای ورزشی می باشد. ورزشیکه منظم و حفظ و نگهداری اندامها و ارگانها قابل اجرا بوده و در ابعاد مختلف عاقلانه ایجاد ثمرات مفیدی از جمله طراوت جسم و شادابی و گشادگی روح و روان خواهد شد.

بر این اساس میتوان دوره سالمندی را بگونه زیر تعریف کرد:

نسیم فرح بخش دوران سالمندی برخورداری از آرامش و هی روانی در سایه خرد و تجربیات حیات بخش است که با اجرای فعالیتهای ورزشی نه تنها دوران کهولت و فرتوتی را عقب رانده، بلکه آنرا شاداب تر، لذت بخش تر و سالم تر می گرداند.

ناگفته نماند که بعضی از طبقات فعال جامعه به سبب تحمل فشارهای ناشی از سختی فعالیت های شغلی دچار بازنشستگی زودرس می گردند. در میان این

افراد می‌توان به طبقه ورزشکاران حرقه‌ای اشاره نمود. ورزشکارانی که در سنین ۳۰ تا ۳۵ سالگی افول می‌کنند در اوج جوانی و طراوت جسمانی در زمره بازیکنان قرار می‌گیرند. اگرچه در دوره میان‌سالی این دسته از ورزشکاران هنوز می‌توانند در چرخه تولید جامعه حضور داشته باشند. اما نه در ورزش قهرمانی بلکه در فعالیت‌های سبک‌تر و به خصوص بدون داشتن تخصص‌های لازم که آن را دوره انتقال شغلی می‌خوانند.

www.ketab.ir