

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دانش و سدرستی

تألیف :

اردشیر کاظمی

کاظمی، اردشیر، ۱۳۴۲ -

ورزش و تندرستی / تألیف: اردشیر کاظمی. - خرم آباد: افلاک، ۱۳۸۸.

۱۸۵ ص: جدول.

ISBN : 978 - 964 - 186 - 004 - 4

قیمت: ۲۵۰۰۰ ریال.

کتابنامه: ص. ۱۸۵.

۱. ورزش درمانی. الف. عنوان.

۶۱۵ / ۸۲

RM ۷۲۰ / ۴ و ۲ ک

۱۳۸۶



نام کتاب: ورزش و تندرستی

مؤلف: اردشیر کاظمی

حروفچین: آزاده عابدی الوار

ویراستار: صغری کرمی و اعظم رضوانی نیا

ناشر: انتشارات افلاک

لیتوگرافی: واصف

چاپ: دژ

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۸

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۸۶-۰۰۴-۴

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

غایت ندرت سی و ہفتی است برک و قدرش محال

الہامیہ مکملہ

قال الزمخشری

فهرست مطالب

عناوین.....	صفحه.....
مقدمه.....	۱.....
ورزش برای همگان یا ورزش برای معدودی.....	۲.....
اهمیت روانی-اجتماعی ورزش.....	۱۲.....
جامعه ورزش و جوانان.....	۱۹.....
ورزش بازدارنده انحراف.....	۲۳.....
نقش اجتماعی و تربیتی تربیت بدنی و ورزش.....	۲۷.....
ورزش بهداشتی.....	۳۱.....
ورزش مهمترین ضرورت برای ادامه حیات.....	۳۴.....
قلب و ورزش.....	۳۷.....
تمرینات ورزش و میگردن.....	۴۵.....
نقش ورزش در کلیه ها.....	۵۴.....
ورزش و سرطان.....	۵۹.....
آثار مطلوب ورزش بر دستگاه تنفس.....	۶۵.....
ورزش و تأثیر آن بر بیماری های خاص.....	۶۷.....
ورزش و افسردگی.....	۷۰.....
نقش ورزش در درمان افسردگی.....	۷۶.....
آیا بیماران مبتلا به صرع می توانند در فعالیتهای ورزشی شرکت نمایند.....	۷۹.....
ورزش یکی از عوامل اساسی کنترل قند خون.....	۱۰۱.....
کجا ورزش کنیم.....	۱۰۵.....

عناوین.....	صفحه
نقش ورزش در کاهش اضطراب.....	۱۰۹
کم خونی در ورزش.....	۱۱۱
تاثیر دوره قاعدگی بر اجرای مهارت های ورزشی.....	۱۱۶
ورزش و زنان.....	۱۲۱
ورزش درمانی کمر درد در آب.....	۱۲۳
کاهش وزن با ورزش.....	۱۲۶
اثرات ورزش بر افراد بزرگسال و سالمند.....	۱۲۸
۷ اصل ضروری برای سلامت بدن.....	۱۳۲
نقش آب در بدن.....	۱۳۴
چرا باید در طول فعالیت های ورزشی مایعات نوشید.....	۱۳۷
چه موقع باید ورزش کرد.....	۱۳۸
کجا ورزش کنیم.....	۱۴۰
در چه هوایی ورزش کنیم.....	۱۴۳
غذا و زمان ورزش.....	۱۴۵
پوشاک مناسب برای ورزش.....	۱۴۸
پوشیدن کفش مناسب برای ورزشکاران الزامی است.....	۱۵۰
تمرین های گرم کردن.....	۱۵۱
تمرین های کششی اندام های مختلفی را تقویت می کند.....	۱۵۳
فعالیت های بدنی در هوای گرم.....	۱۵۵
تمرین های استقامتی خستگی عضلاتی را کاهش می دهد.....	۱۶۴

عناوین.....	صفحه
نگذارید دردهای عضلانی شما را از ورزش کردن باز دارد	۱۶۷
مواردی برای رفع خستگی در ورزشکاران	۱۶۹
از چه زمانی باید به ورزش قهرمانی پرداخت	۱۷۱
معیارهای قابل اندازه گیری برای رشته های ورزشی گوناگون.....	۱۷۲
سرد کردن بدن	۱۷۴
نیازهای تغذیه ای ورزشکاران	۱۷۵
ویتامین ها و منشا غذایی آنها	۱۸۰
لیست مواد غذایی رایج در ایران به انضمام درج میزان انرژی و	
درصد مواد تشکیل دهنده.....	۱۸۲
لیست مواد غذایی ضروری که نسبت به سایر مواد دارای ویتامین	
و املاح مورد نیاز هستند	۱۸۸
منابع	۱۹۰

جامعه کنونی جامعه کم تحرک است که دائماً از فعالیت بدنی در زندگی روزمره کاسته شده تا جایی که دیگر نمی خواهید قدم بزنید و به خودتان زحمت بدهید تشریف ببرید بانک و قبض آب ، برق را پرداخت نمایید در منزل پشت میز کامپیوتر می نشینید و با یک انگشت تمام قبض ها را پرداخت می کنید در نتیجه اضافه وزن ، افزایش بیماری های قلبی و عروقی، اضطراب و استرس ، فقر حرکتی ، افزایش هزینه های پزشکی، کاهش کارایی و معلولیت حرکتی و افزایش نرخ مرگ و میر را ناشی شده است . لذا توجه به ورزش در جامعه گسترش همگانی ورزش می تواند در جهت رفع بیماری از مشکلات ذکر شده بکاهد . ورزش می تواند به عنوان راه حلی برای هیجانهای سرکوب شده از طریق کانالهای پذیرفته شده اجتماعی عمل کند. دانشمندان و متخصصان علوم ورزشی معتقدند که انجام فعالیت های بدن و پرداختن به ورزش باعث سلامت روحی و روانی افراد جامعه گردیده و یکی از مهمترین کلیدهای سلامتی جسمانی می باشد . در این کتاب سعی شده تا آنجا که ممکن است فواید ورزش را گرد آوری نماییم گرچه ورزش داروی همه دردها نیست اما ممکن است بهترین وسیله پیشگیری و ارزاترین وسیله جهت حفظ سلامتی و تندرستی افراد جامعه باشد . لذا از استادان و پیشکسوتان ورزشی عرض پوزش طلبیده و ما را در این راه مانند گذشته رهنما باشند.

التماس دعا

اردشیر کاظمی

ورزش برای همگان یا ورزش برای معدودی

۳۰ سال پیش انجمن اروپا اصلاح ورزش همگانی را پذیرفت تا به اهداف دراز مدت خود برای ایجاد فرصت برای شرکت کنندگان دست یابد و ۲۵ سال پیش نیز وزرای کنفرانس اروپا را به رسمیت شناختند. شورای ورزش اروپا ورزش را چنین تعریف کرد: هر شکلی از فعالیتهای جسمی یا حضور منظم در فعالیت های جسمانی که سلامت جسمانی و روانی را بهبود بخشد، روابط اجتماعی را شکل دهد و یا نتایجی از مسابقات را در تمامی سطوح کسب نماید. این شورا ورزش همگانی را نیز چنین تعریف می کند: توانا نمودن زن و مرد در هر سن و سال تا قدرت ذهنی و جسمانی خود را حفظ کنند و خود را از بیماری ها مصون نگه دارند. سیاست ورزش همگانی همانا ایجاد شرایط مطلوب برای جمع بسیاری از مردم است، بطوری که بتوانند بر حسب علایق خود بطور منظم در فعالیت های جسمانی شرکت کنند، بنابراین ورزش همگانی به انواع فعالیت های جسمانی از بازی های غیرسازمان یافته و خود جوش تا فعالیت های جسمانی نسبتا منظم اطلاق می شود و ورزش به انواع شکلهای متفاوت از فعالیت های سالم تفریحی تا مسابقات سطح بالا گفته می شود. برای بسیاری از مردم چنین تعبیر وسیعی از ورزش بی معنا و بی ارتباط است، زیرا آنها از ورزش فقط مشخصه رقابت و مسابقه را می دانند. از نظر مؤسسه ای، ورزش با تکیه بر اصول خود از اهمیت سیاسی نیز برخوردار است. منشور ورزش همگانی اروپا تصریح می کند که حضور در ورزش ها حق اساسی انسان است و باید هزینه های آن را از طریق دولتها تأمین شود و با زمینه های دیگر برنامه ریزی و خط مشی های سیاسی کامل گردد. دولتها موظف هستند، سازمانهای بخش مشارکتی و خصوصی را تقویت کنند و دستگاه های ملی را جهت تقویت و هماهنگی ورزش همگانی تشویق نمایند. مسؤولان اماکن عمومی وظیفه دارند که به برنامه ریزی امکانات پردازند و ارزشیابی