

تاریخچه ورزش های

رزمی

نادیا علی نیای نواسطی

www.ketab.ir

علی نیای نواسطلی، نادیا، ۱۳۶۷-
 تاریخچه ورزش های رزمی / نادیا علی نیای نواسطلی.
 تهران: روشنگران امروز، ۱۴۰۰
 ۲۹۳ص: مصور. ۷-۳۶-۶۳۸۵-۶۲۲-۹۷۸
 کتابنامه هنرهای رزمی - تاریخ
 Martial arts - History
 Martial arts هنرهای رزمی
 ۸۵۴۸۱۹۰ ۷۹۶/۸ GV ۱۱۰۱



ناشر: انتشارات روشنگران امروز
 تلفن و نمابر: ۷۷۱۳۱۹۶۰-۷۷۸۰۵۹۹۳
 نام کتاب: تاریخچه ورزش های رزمی
 نویسنده: نادیا علی نیای نواسطلی
 شماره شابک: ۷-۳۶-۶۳۸۵-۶۲۲-۹۷۸
 چاپ: گوهر دانش صحافی: محمدپور
 چاپ اول: سال ۱۴۰۰ تعداد: ۱۰۰ نسخه
 کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.
 قیمت: ۹۱۰۰۰ تومان

فهرست

۷	مقدمه
۹	تعریف ورزش
۱۱	تاریخچه ورزش
۱۷	تاریخچه ورزش در ایران
۱۹	آمادگی جسمانی چیست و به چه فاکتورهایی نیازمند است؟
۲۲	تاثیر ورزش بر سلامت جسم و روان
۳۳	نگاهی گذرا به تاریخ تربیت بدنی
۴۲	ورزش رزمی چیست؟
۴۶	رشته های مطرح رزمی جهان
۶۴	بهترین رشته هنر رزمی چیست؟
۶۷	هنرهای رزمی ورزشی
۷۰	هنرهای رزمی هنر هستند
۷۲	هنر رزمی یا ورزش رزمی
۷۴	تاریخچه پیدایش هنرهای رزمی
۹۳	تاریخچه هنر رزمی در آسیا
۹۷	تاریخچه هنر رزمی در اروپا
۹۸	هنرهای رزمی در ایران و جهان
۱۰۴	تاریخچه هنرهای رزمی در خاور دور
۱۰۵	تاریخچه هنرهای رزمی در روم
۱۰۸	پیدایش هنرهای رزمی در کره
۱۱۷	معبد شائولین، سرچشمه هنرهای رزمی شرقی
۱۲۴	تاریخچه رزم در ایران، توآ و شاخه های آن
۱۳۳	رزم در یونان باستان و المپیک
۱۳۶	از کوه خواشان تا معبد شائولین
۱۴۰	کاراته و تاریخچه آن
۱۴۸	تاریخچه کاراته در ایران
۱۶۲	تعریف و تاریخچه جودو
۱۶۸	تاریخچه آیکیدو
۱۷۶	تاریخچه تکواندو

مقدمه

ورزش منظم، یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای سلامت، بهزیستی و افزایش طول عمر خود انجام دهید زیرا ورزش به سالم نگه داشتن سیستم قلبی عروقی، بهبود عملکرد شناختی و بهبود خلق و خو و خواب شما کمک می‌کند و همچنین به شما کمک می‌کند که در دوران سالمندی از سلامت بیشتری برخوردار باشید.

نادیده گرفتن فواید جسمی و روحی ورزش بسیار دشوار است و مهم ترین چیزی که باید بدانید این است که انجام هر نوع ورزشی بهتر از اصلاً ورزش نکردن است و هر کسی فارغ از سن، جنسیت یا توانایی بدنی می‌تواند از ورزش کردن سود ببرد. در ادامه به ورزش، تاریخچه و مزایای آن بیشتر پرداخته شده است.

ورزش شامل فعالیت هر کس با یکا منظور و در محیطی متفاوت از محیط روزانه برای مسابقه، لذت بردن، برای کسب درآمد، برای پیشرفت مهارت یا ترکیبی از برخی از این هاست. تفاوت مدنظر همراه با نظر گرفتن مهارت شخص یا گروه یا شجاعت علامت مشخصه ورزش است.

انواع مختلفی از ورزش وجود دارند و انسانها قسمت مهمی از وقت، پول و دلبستگی خویش را نه تنها بعنوان شرکت کنند، بلکه بعنوان تماشاگر به آنها اختصاص می‌دهند.

ورزش امروزه در دنیا به وسیله ای تبدیل گشته که انسانها را با هم متحد و آشنا نموده و بین آنها پیوند اخوت و برادری برقرار میکند و مهم ترین مقصود و وظیفه ورزش همین است ایجاد دوستی و مودت بین ورزشکاران.

که هر چند در میدان رقیب هم هستند ولی در بیرون از میدان بعنوان رفیق هم دیگر میباشند.

ورزش ترکیبی از فعالیت های فیزیکی عادی و معمول و مهارت های فردی و بعنوان تفریح و سرگرمی و یکسری از قوانین که برای مسابقه، لذت بردن و رسیدن به برتری است. ترکیب شخصیت هایی با مهارت های متفاوت در یک ملت، شهامت و شجاعت آن ملت را افزایش میدهد.

ورزش میتواند بصورت رقابتی برپا شود که در اینصورت باید بر پایه رشته قوانینی که مورد توافق همگی است، یک یا چند برنده در آن مشخص گردد که در اینگونه ورزش ها شرکت کنندگان باید درجه ای از توانمندی های مربوط به آن رشته به خصوص در رده های بالاتر را دارا باشند. هم اینک با در نظر گرفتن ورزش های تک نفره، صدها رشته ورزشی موجود هست. ورزش های جمعی میتواند اشخاص را در قالب دو یا چند گروه دسته بندی کند و تیمها با هم رقابت کنند. گونه هایی از فعالیت های غیر فیزیکی وجود دارد که گاهی آنها را به ورزش نسبت می دهند؛ برای نمونه میتوان به ورق بازی و بازی های تخته ای و فکری اشاره نمود.

با توجه به تمام مزایای فیزیولوژیکی و روانشناختی حاصل از ورزش، به راحتی می توان دریافت که ورزش منظم چگونه می تواند به جلوگیری از بیماری های قلبی عروقی کمک کرده و خلق و خوی افراد را بهبود می بخشد. علاوه بر تأثیرات مفید مستقیم ورزش بر روی قلب، ورزش منظم چندین عامل مهم خطر قلبی را نیز بهبود می بخشد. ورزش باعث کاهش فشار خون، جلوگیری از چاقی، کاهش سطح تری گلیسیرید، افزایش سطح کلسترول خوب و افزایش مقاومت به انسولین میشود.