

دوای عام

در مورد تاثیر ورزش در درمان بیماری ها

مدرس رضی

حسین دلیری

عباد دلیری



۱۳۹۹

سرشناسه: رضی، مهدی، ۱۳۶۷ -
 عنوان و نام پدیدآور: دوی عام: بررسی تاثیر ورزش در درمان بیماری‌ها/مهدی رضی، حسین دلیری، عباد دلیری.
 مشخصات نشر: نکا: جامخانه، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری: ۱۳۸ ص: ۲۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.
 شابک: ۳۰۰۰۰۰ ریال: 978-622-6627-28-3
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 عنوان دیگر: بررسی تاثیر ورزش در درمان بیماری‌ها.
 موضوع: ورزش همگانی
 موضوع: Sport for all
 شناسه افزوده: دلیری، حسین، ۱۳۵۱
 شنا: افزوده: دلیری، عباد، ۱۳۶۱ -
 رده: دی: ۳۴۱GV
 رده بندی دی: ۷۱/۶۱۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۶۰۵

نام کتاب: دوی عام (بررسی تاثیر ورزش در درمان بیماری‌ها)

مولفان: مهدی رضی، حسین دلیری، عباد دلیری

ناشر: جامخانه

صفحه آرا و طراح جلد: آسیه بنائیان

نوبت چاپ و سال چاپ: اول - ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: پارت

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۲۷-۲۸-۳

jamkhaneh.publish.97@gmail.com

تلفن: ۰۹۱۱۲۵۲۲۷۱۹

آدرس: مازندران، نکا، خیابان انقلاب، پاساژ بزرگ، کد پستی ۴۸۴۱۸۶۴۸۷۷

فهرست

۹	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۳	فصل اول: تعاریف ورزش همگانی
۱۶	تعریف ورزش همگانی
۱۹	فصل دوم : تاریخچه ی ورزش همگانی
۲۳	تاریخچه ی ورزش همگانی در ایران
۲۷	فصل سوم : فواید شرکت در فعالیت های ورزش های همگانی
۳۳	فصل چهارم : تاثیر ورزش همگانی در تغییر رفتار
۵۵	فصل پنجم : تاثیر ورزش همگانی در سلامت خانواده ها
۶۷	فصل ششم : ورزش دوا ی دردها
۷۹	فصل هفتم : فعالیت های جسمانی در غالب ورزش های همگانی
۹۳	فصل هشتم : الگوهای گذراندن اوقات فراغت و ورزش های تفریحی

۱۰۷

فصل نهم : حرکات اصلاحی و درمانی

۱۲۱

فصل دهم : انگیزه مشارکت در ورزش همگانی

۱۳۳

فصل یازدهم: نتیجه گیری

www.ketab.ir

پیش گفتار

ورزش گروهی و انفرادی در کشور ما از پیشینه ی چندین هزار ساله برخوردار است. بازی ها و ورزش های گروهی سنتی دارای کارکرد آموزشی- تربیتی بوده و امروزه نیز می تواند عامل موثری در فرآیند جامعه پذیری و درونی کردن هنجارهای اجتماعی، کمک به انسجام و همبستگی اجتماعی، کمک در دستیابی به اهداف انسانی از طریق راه های پذیرفته شده اجتماعی و کمک در سازگاری و تطبیق خود با شرایط محیطی به شمار آید. امروزه ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده است و گروه زیادی به اشکال گوناگون با آن سرو کار دارند. برخی از مردم، ورزشکار حرفه ای و گروهی ورزشکار آماتور هستند. گروهی طرفدار و علاقه مند به ورزش و دیدن برنامه ها، مسابقات و نمایش های ورزشی بوده و عده ای نیز از راه ورزش، امور زندگی خویش را می گذرانند. خلاصه اینکه، ورزش یکی از اموری است که در جهان به صورت جدی مطرح بوده و از جهات مختلف دارای اهمیت می باشد. در کل اهمیت سلامتی و توانمندی جسمانی بر کسی

پوشیده نیست، به طوری که پیامبر گرامی اسلام صلی علیه و اله درباره ی حق بدن بر انسان می فرمایند: **إِنَّ لِرَبِّكَ، عَلَيْكَ حَقًّا وَ إِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَ لَا هِلَكَ عَلَيْكَ حَقًّا.**

یعنی پروردگارت بر تو حقی دارد، و بدنت بر تو حقی دارد، و خانواده ات نیز بر تو حقی دارد. آن چه در این حدیث ارزنده قابل توجه است، این است که پیامبر بن گوار اسلام، تا بدان پایه برای جسم و بدن ارزش و اهمیت قایل است که حق بدن را در ردیف حق پروردگار آن هم بلافاصله بعد از آن و در کنار حق خانواده و حتی قبل از آن ذکر می فرماید.