



نقش ورزش در زندگی و شادابی زنان

مؤلفین:

سپیده قطنیان، ندا اسدی



تثلیث نشر

سرشناسه	: قطنیان، سپیده، ۱۳۶۴-
عنوان و نام پدیدآور	: نقش ورزش در زندگی و شادابی زنان/ تالیف سپیده قطنیان، ندا اسدی.
مشخصات نشر	: تهران: الماس دانش، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۸۳ ص.
شابک	: 978-600-189-084-0
انضمت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: ورزش برای زنان
موضوع	: آمادگی جسمانی زنان
موضوع	: ورزش برای زنان -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
شناسه افزوده	: اسدی، ندا، ۱۳۶۰ -
رده‌بندی کنگره	: ۷۱۳۹۲ ی. ۷۴۸۲/۲ GV
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۳۷۰۴۵
شماره کتابخانه‌ای	: ۳۳۱۳۴۸۱



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

مرکز پخش:

پخش علوم و فنون ایران

تلفن: ۰۹۱۲۶۸۶۹۸۳۳-۶۶۹۶۸۰۵۸

تلفن: ۶۶۹۳۷۵۳

ناشر	: مؤسسه فرهنگی انتشارات الماس دانش
عنوان کتاب	: نقش ورزش در زندگی و شادابی زنان
مؤلفین	: سپیده قطنیان، ندا اسدی
ویراستار	: کاظم زرین
چاپ	: جباری- ۷۷۶۰۸۳۲۴
شمارگان	: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	: اول- ۱۳۹۲
قیمت	: ۴۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۰۸۴-۰

کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۶۸ محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست مندرجات

پیشگفتار.....	۶
فصل اول چرا ورزش کنیم؟.....	۹
مقدمه.....	۱۰
ورزش.....	۱۰
الفبای حرکت چیست؟.....	۱۳
مهارت‌های ورزشی.....	۱۴
طبقه‌بندی رشته‌های ورزشی.....	۱۷
طبقه‌بندی رشته‌های ورزشی.....	۱۹
فواید جسمانی ورزش.....	۲۰
فواید روانی ورزش.....	۲۳
فعالیت بدنی منظم.....	۲۴
فاکتورهای آمادگی جسمانی.....	۲۵
مؤلفه‌های مرتبط با عملکرد.....	۲۷
اصول آمادگی جسمانی.....	۲۹
افکار غلط برخی از زنان در مورد فعالیت بدنی.....	۳۲
دلایلی که ما را از ورزش دلسرد می‌کند.....	۳۳
چرا ورزش کنیم؟.....	۳۵
زنان بی‌تحرک.....	۳۸
بهترین زمان برای ورزش کردن.....	۴۱

۴۳	چقدر ورزش کنیم؟
۴۴	هدف شما چیست؟
۴۴	اهمیت فعالیت بدنی در دختران نوجوان
۴۵	فعالیت بدنی در دختران جوان
۴۷	اهمیت فعالیت بدنی در گروه سنی بزرگسال
۴۹	اهمیت فعالیت بدنی در زنان سالمند
۵۱	فعالیت بدنی و معطلین
۵۳	اثرات ترک ورزش
۵۴	ورزش برای داشتن اندام بهتر
۵۵	برخی از اشتباهات رایج درباره ورزش
۵۶	افسردگی و ورزش
۵۷	استرس و ورزش
۵۸	گرفتگی عضلات بدن
۶۰	مشخصات کفش ورزشی خوب
۶۳	فصل دوم: تأثیر ورزش در دوره‌های مختلف زندگی زنان
۶۴	مقدمه
۶۴	زنان و فعالیت بدنی
۶۵	ورزش و شادابی زنان
۶۷	ورزش زنان
۶۸	چرا ورزش برای زنان ایرانی ضروریست؟

- ورزش و بلوغ در دختران جوان ۷۱
- اهمیت ورزش در دختران دانش آموز ۷۲
- فعالیت بدنی زنان پس از عمل جراحی ۷۴
- ورزش در دوران بارداری ۷۵
- ورزش، راهی مناسب برای پیشگیری از بیماری های دوران بارداری ۷۸
- ورزش و دوران قاعدگی ۷۹
- راهی که زنان لاغر برای لاغر ماندن و تناسب انجام می دهند ۸۰

پیشگفتار

ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده و گروه زیادی به اشکال گوناگون با آن سروکار دارند. برخی ورزشکار حرفه ای هستند و گروهی آماتور، 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. وزارتخانه ها و ادارات ورزشی فراوانی تأسیس شده و مخارج زیادی صرف ورزش، ساختن استادیوم ها، مجتمع ها و باشگاه های ورزشی و نیز تهیه وسایل و لباس های ورزشی و یا تماشای مسابقات ورزشی می شود. بخش های قابل توجهی از برنامه های تلویزیون، رادیو، مجلات و سایر رسانه های گروهی به ورزش و اخبار ورزشی اختصاص دارد و خلاصه ورزش یکی از اموری است که در جهان به صورت جدی مطرح بوده و از جهات مختلف دارای اهمیت می باشد ورزش یکی از مفیدترین و سالم ترین سرگرمی هایی است که می تواند اوقات فراغت زن ها را پر کند. ورزش، کسالت و تنبلی را از انسان زدوده و به وی نشاط و شادابی بخشیده، او را برای انجام کارها و وظایف فردی و اجتماعی آماده می کند و اخلاقش را بهبود می بخشد. در انسان گزینه قدرت طلبی، برتری جویی و مبارزه وجود

دارد. ورزش و مسابقات ورزشی اگر در محیط و جو سالم برگزار شوند، زمینه اشباع این غریزه از طریق صحیح را فراهم می‌سازند.

از جمله عواملی که منجر به رشد اجتماعی و تقویت روابط اجتماعی زنان می‌شود، ورزش است. فعالیت‌های بدنی و ورزشی به جهت نتایج روان شناختی چون تغییر نگرش‌ها، دیدگاه‌ها، روابط انسانی و کارایی‌های اجتماعی، بهبود ادراک و پاسخ‌های حسی، توسعه‌ی سلامت روحی و جسمی، احساس آسودگی و آرامش بیش‌تر، تسکین نارسایی‌ها و اختلال‌های روانی و کسب مهارت‌های حرکتی هم‌چنین اکتساب تجارب اخلاق و تقویت خودباوری حائز اهمیت است. ورزش هم‌چنین عامل رهایی از فشارها و تنش‌های روحی و مقابله با بحران‌های آسیب‌زای زندگی است. بدون تردید، پی‌ریزی یک جامعه‌ی سالم و بانشاط در گرو سلامت روحی و جسمی اعضای آن جامعه می‌باشد. در همین راستا سلامت زنان به‌عنوان نیمی از پیکره‌ی جامعه، جهت ایفای نقش‌های مادری و تربیت نسل و انجام وظایف متعدد دیگر، یک نیاز اصلی و اساسی است.

فعال بودن از نظر جسمی فواید و مزایای بسیار زیادی برای شما دارد. اگر به دنبال انگیزه‌ای برای شروع یک برنامه‌ی ورزشی هستید یا می‌خواهید تمرینات خود را به صورت منظم از سر بگیرید، در این کتاب با اشاره به فواید جسمانی و روانی ورزش در گروه‌های سنی مختلف و زمان مناسب ورزش کردن و ... سعی داشتیم تا با ایجاد انگیزه‌ی لازم، شما را به ورزش کردن سوق دهیم.

سپیده قطنیان

دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی

ندا اسدی

کارشناس ارشد مدیریت ورزشی