

مزایای اجتماعی، اقتصادی و سلامتی
مشارکت ورزشی شهروندان

مؤلفان:

سید جلال عسگری
فرشاد تجاری

نشر شهر

۱۳۹۲

سرشناسه	عسگری، سیدجلال، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآورنده	مزایای اجتماعی، اقتصادی و سلامتی مشارکت ورزشی شهروندان / مؤلفان: سیدجلال عسگری، فرشاد تجاری.
مشخصات نشر	تهران: سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران، مؤسسه نشر شهر، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری	۱۳۵ ص.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۳۸-۶۴۹-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
موضوع	ورزش - جنبه‌های اجتماعی
موضوع	ورزش - جنبه‌های اقتصادی
موضوع	ورزش - جنبه‌های جامعه‌شناختی
شناسه افزوده:	تجاری، فرشاد، ۱۳۴۸ -
شناسه افزوده	مؤسسه نشر شهر
رده‌بندی دکنگره	۱۳۹۲ ۷۷۰۶/۶۵م۴ G
رده‌بندی دیویی	۳۰۶/۴۸۳
شماره کتاب‌شناسی ملی	۳۱۶۳۹۷۰



مؤسسه نشر شهر
سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران

مزایای اجتماعی، اقتصادی و سلامتی

مشارکت ورزشی شهروندان

مؤلفان: سیدجلال عسگری، فرشاد تجاری

ناشر: مؤسسه نشر شهر

نوبت و تاریخ چاپ: اول - ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

آماده‌سازی و چاپ: مؤسسه نشر شهر

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۸-۶۴۹-۹

بها: ۷۰/۰۰۰ ریال

همه حقوق محفوظ است. ©

Printed in Iran.

نشانی ناشر: تهران، بلوار آفریقا، نرسیده به میدان آرژانتین، روبروی پارک‌سوار بیهقی،

شماره ۶، مؤسسه نشر شهر تلفن: ۸۸۱۹۳۳۰۱-۲ ۸۸۱۹۳۳۰۴-۶

فروشگاه مرکزی: ۸۸۹۵۲۵۳۴ مرکز چاپ: ۸۸۴۲۱۹۰۶ ۸۸۴۴۸۳۰۵

E-mail: info@shahrpress.ir www.shahrpress.ir

بسمه تعالی

ای یزدان پادشاه! هنگامی که تو را با اندیشه‌ام شناختم،
دریافتم که تویی سرآغاز و سرانجام هستی؛
و تویی سرچشمه اندیشه نیک و آنگاه که تو را با چشم دل
دیده‌ام دانستم که تویی آفریدگار راستین راستی؛
و تویی داور کردار مردمان؛ باشد که از آن تو باشیم و از
کسانی باشیم که جهان را تاراج و نو می‌گردانند.

تقدیم به:

روح پدر، مادر، مهربان و فداکار و برادرانم سید
جاسم و سید جاوید که بودنشان برایم قوت قلب
بوده و است.

سپاس‌گزاری

با سپاس فراوان از:

جناب آقای مهندس عظیم بابایی، شهردار محترم منطقه ۱۷ تهران که با نگرش عمیق درخصوص به اعتلای دانش بشری، این کتاب را مورد حمایت مالی قرار داده‌اند و تقدیر از آقایان مهندس زارعلی، معاون مالی اداری، مهندس موسوی، معاون محترم امور اجتماعی و فرهنگی و مهندس سپاسی، معاون محترم برنامه‌ریزی و توسعه شهری منطقه ۱۷ که همواره از حمایت‌های بی‌دریغ ایشان بهره‌مند بوده‌ام.

همچنین این کتاب را تقدیم می‌کنم به جناب آقای دکتر علیرضا دبیر که همواره الگویی مناسب برای جوانان این مرز و بوم بوده‌اند و در دوران حضور ایشان در شورای اسلامی شهر تهران، شاهد رشد و شکوفایی در همه ابعاد به‌خصوص امور ورزشی بوده‌ایم.

در پایان از دوستان بسیار خوبم آقایان پژمان درستیکار، داود رخس خورشید و حسین ملکی سپاسگزاری می‌نمایم.

فهرست مطالب

پیشگفتار	۱۱
----------	----

بخش اول: مفاهیم

فعالیت بدنی	۱۵
بازی	۱۶
گیم	۱۷
تمرین	۲۰
تربیت بدنی	۲۰
ورزش	۲۱
ورزش و اوقات فراغت	۲۲
انواع گذراندن اوقات فراغت	۲۳
عوامل مؤثر بر گذران اوقات فراغت با ورزش	۲۶
کارکردهای گذراندن اوقات فراغت با ورزش	۲۷

بخش دوم: فواید اجتماعی مشارکت در ورزش

شکل‌های اجتماعی فعالیت بدنی	۳۳
فعالیت بدنی	۳۳
بازی	۳۵

۳۷	 بُعد اجتماعی بازی
۳۸	 گیم‌ها یا بازی‌های ورزشی
۴۱	 گیم‌ها و سازمان اجتماعی
۴۲	 جنبه‌های روان‌شناسی اجتماعی گیم‌ها
۴۲	 ورزش
۴۳	 ورزش به مثابه تکامل فرهنگی بازی و گیم‌ها
۴۴	 شکوفایی اجتماعی ورزش معاصر
۴۵	 عوامل رشد اجتماعی ورزش
۴۶	 ورزش به عنوان یک نظام اجتماعی
۴۷	 مفهوم نظام اجتماعی
۴۸	 عناصر و مؤلفه‌های نظام ورزش
۵۰	 آیا ورزش یک نظام اجتماعی است؟
۵۰	 ورزش به مثابه نظام اصلی یا فرعی
۵۲	 عوامل موفقیت نظام ورزش
۵۳	 به سوی ایجاد نظام‌های نوین اجتماعی برای فعالیت بدنی
۵۳	 گونه‌های مشارکت در نظام ورزش
۵۴	 مقتضیات و ضرورت‌های اجتماعی ورزش
۵۵	 ابعاد مفهوم اجتماعی ورزش
۵۷	 کارکرد اجتماعی ورزش
۵۸	 رویکردهای تفسیر کارکرد اجتماعی ورزش
۶۰	 رویکردهای نظری معاصر
۶۲	 نقد دیدگاه کارکردی
۶۳	 نظریه کشمکش
۶۷	 نقد نظریه کشمکش
۶۷	 کارکردهای ایدئولوژیک ورزش
۷۰	 جمهوری خلق چین
۷۱	 کوبا

۷۱	اروپای شرقی
۷۱	تحکیم اخلاق اجتماعی
۷۲	تخلیه پذیرفته برخی سائق‌ها و نیازها
۷۳	رهایی از پرخاشگری
۷۴	رشد شخصیت اجتماعی
۷۶	ارزش‌های بدنی
۷۶	آمادگی جسمانی
۷۷	ساختار بدنی یا هیکل درست
۷۷	تناسب اندام و ترکیب بدنی
۷۸	شکل‌ها و چارچوب‌های اجتماعی عملکرد ورزشی
۷۹	ورزش برای همه
۸۰	پیشرفت جنبش (ورزش برای همه)
۸۲	ویژگی‌های (ورزش برای همه)
۸۳	ورزش حرفه‌ای
۸۶	درآمد مادی
۸۷	ورزش المپیک
۸۹	رویکردهای تحقیق اجتماعی در ورزش المپیک
۹۰	بعد اقتصادی
۹۰	بعد سیاسی
۹۱	بعد اجتماعی
۹۲	ورزش بانوان
۹۸	مبارزه با خرافات
۱۰۱	ورزش معلولان
۱۰۳	ورزش و نظام‌های اجتماعی
۱۰۵	پیوند سیاست داخلی با ورزش
۱۰۶	فعالیت‌های داوطلبانه
۱۰۶	ورزش و توسعه پایدار انسان
۱۰۸	ورزش و اهداف توسعه هزاره

- ۱۰۸..... ورزش به عنوان «مدرسه‌ای برای زندگی»
- ۱۰۹..... ورزش و توسعه اجتماعی
- ۱۱۰..... جرم و جنایت
- ۱۱۰..... تساوی جنسی
- ۱۱۱..... ورزش و محیط زندگی

بخش سوم: مزایای بهداشتی و سلامتی فعالیت بدنی

- ۱۱۵..... الف-۱. افزایش جهانی بیماری‌های غیر واگیر
- ۱۱۵..... الف-۲. افزایش عدم تحرک جسمانی
- ۱۱۶..... ثمرات مثبت ورزش و فعالیت بدنی در سلامتی
- ۱۱۷..... الف-۳. سطوح توصیه شده فعالیت بدنی
- ۱۱۷..... ابعاد اقتصادی ورزش
- ۱۲۳..... ثمرات مثبت اقتصادی ناشی از ورزش برای سلامتی
- ۱۲۳..... ورزش و توسعه پایدار
- ۱۲۴..... ورزش توسعه اقتصادی
- ۱۲۵..... ورزش و اقتصاد
- ۱۳۱..... منابع

پیشگفتار

با وجود پیدایش رسانه‌های گوناگون و سرعت دسترسی به اطلاعات در عرصه اطلاع‌رسانی، کتاب توانسته به عنوان یکی از ساده‌ترین و در دسترس‌ترین ابزار برای دستیابی به آن جایگاه خود را حفظ کند. خوشبختانه در سال‌های اخیر، انتشار کتاب‌های ورزشی همچون علم ورزش سیر رو به رشدی داشته است و امروزه ناشران زیادی در دو بخش دولتی و خصوصی سعی دارند تا زودترین یافته‌های علمی را در اختیار مربیان، دانشجویان و علاقه‌مندان ورزش قرار دهند.

کتاب حاضر نیز از این مقوله مستثنی نبوده و با بررسی مرایای مشارکت ورزشی شهروندان در زمینه‌های اجتماعی، اقتصادی و سلامت، آخرین دستاوردهای پژوهش‌های علمی را در این زمینه در اختیار علاقه‌مندان به علوم ورزشی قرار می‌دهد.

امید آنکه شهروندان پس از مطالعه این کتاب بیش از پیش به ورزش علاقه‌مند شده و شاهد افزایش کمی و کیفی حضور قشرهای مختلف جامعه در امور ورزشی باشیم.

عظیم بابایی

شهردار منطقه ۱۷ تهران