

به نام خدا

ورزش همگانی

علیرضا سهرابیان مقدم (عضو هیات علمی دانشگاه آزاد واحد رودهن)

عباس شعبانی (استادیار دانشگاه آزاد واحد رودهن)

حمزه شصتی (کارشناسی ارشد تربیت بدنی)

سرشناسه	:	سهرابیان مقدم، علیرضا، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	:	ورزش همگانی / علیرضا سهرابیان مقدم، عباس شعبانی، حمزه شصتی.
مشخصات نشر	:	گروگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۸۳ ص.
شابک	:	978-600-449-191-4
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۸۳
موضوع	:	ورزش همگانی * Sport for all
موضوع	:	ورزش Sports
شناسه افز	:	شعبانی، عباس، ۱۳۶۲ -
شناسه افزوده	:	شصتی، حمزه، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	:	س ۴۹۴/۴۱ GV۷۴۱
رده بندی دیویی	:	۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۱۵۳۱

ورزش همگانی

تالیف: علیرضا سهرابیان مقدم - عباس شعبانی - حمزه شصتی

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت تبار

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۵۵۰

شماره شابک: ۴-۱۹۱-۴۴۹-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی- ۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا (ع). ۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸
 دورنگار: ۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail
 سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۵
ورزش در گذر زمان.....	۵
ورزش همگانی و شکل گیری آن:.....	۸
تعاریف و ابعاد ورزش همگانی.....	۸
مشارکت ورزشی و مفهوم ورزش همگانی.....	۱۱
پیشگامان طایفه ورزش همگانی:.....	۱۳
ویژگیهای ورزش همگانی.....	۱۷
فواید ورزش همگانی.....	۱۹
اهداف ورزش همگانی.....	۲۱
سیاست دولتها در توسعه ورزش همگانی.....	۲۳
حمایت دولتها از ورزش همگانی.....	۲۶
نقش دولت در سیاستگذاری ورزش همگانی.....	۲۸
جنبه های حمایت دولت از ورزش همگانی.....	۳۵
برنامه ریزی برای ورزش چرا و چگونه؟.....	۳۸
عوامل مرتبط با برنامه ریزی و سیاست گذاری برای ورزش.....	۴۰
تقاضای اجتماعی برای ورزش همگانی.....	۴۳
انگیزه های شرکت در ورزش همگانی.....	۴۶
انگیزه و گرایش مردم کشورهای مختلف جهان به ورزش همگانی.....	۴۷
اوقات فراغت- تنوعی از نگرشها، شرح ها و تعریف ها.....	۴۸
بهترین زمان برای انجام ورزش های تفریحی:.....	۵۰
نگاهی گذرا به روند تاریخی اوقات فراغت.....	۵۲
تاریخچه اوقات فراغت در ایران.....	۵۵
عوامل موثر بر نحوه گذران اوقات فراغت.....	۵۷
نقش سن.....	۵۹

۶۰	 فلسفه ی زندگی و اوقات فراغت
۶۱	 دوگانگی کار- فراغت
۶۴	 کار، فراغت و بیکاری
۶۶	 بازی، ورزش و فراغت
۶۷	 اوقات فراغت و بازی
۷۱	 ورزش در اوقات فراغت
۷۵	 اوقات فراغت و ورزشهای تفریحی
۷۵	 نحوه گذران اوقات فراغت مردم ایران
۸۱	 اهمیت وقت و عمر از دیدگاه قرآن و روایات (اسلام)
۸۳	 منابع

مقدمه

امروزه ورزش یکی از شیوه‌هایی است که افراد می‌توانند با استفاده از آن بر فشارهای جسمی و عصبی فایز آیند. اشخاصی که به طور منظم ورزش می‌کنند کمتر از سایرین دچار حمله قلبی می‌شوند، مغزشان استراحت بیشتری می‌کند، ضربان قلبشان هنگام استراحت کاهش می‌یابد، احساس فشار کمتر و اعتماد به نفس بیشتری دارند، خوش‌بین‌تر هستند و کمتر به افسردگی دچار می‌شوند. پزشکان آلمانی می‌گویند: نوع زندگی روستائیان به باعث افزایش قدرت، سلامتی، نشاط و طول عمرشان می‌گردد، ثابت نموده است که باید برای تأمین و پشتوانه سلامتی شهرنشینان هم، فعالیت حرکتی را در برنامه کاری و زندگی روزمره آنها بگنجانیم. تحقیقات نشان داده که بیکاری و نبودن تفریح و تنوع، کارکنان را از نظر سلامتی و روحی و جسمی، همچنین شادابی و نشاط در محیط کار آسیب‌پذیر می‌سازد و نیلایی را در آنها سرعت می‌بخشد در این زمینه محققانی چون آرنت، پرداختن به فعالیت شاد روزی را برای تقویت روحیه و بهبود خلق و خوی کارکنان موثر دانسته‌اند. از این رو انجام ورزش‌های همگانی برای افراد جامعه مخصوص شهرنشینان کشور یک ضرورت غیر اجتناب‌ناپذیر به‌ه و سیاست مسوولین ورزش نیز می‌بایست در این راستا باشد.

ورزش در گذر زمان

اسناد و شواهد جدید به دست آمده از دوران ما قبل تاریخ (دوران غارنشین) در فرانسه، آفریقا و استرالیا شواهدی را مبنی بر وجود مراسم و آیین‌های خاص در آن روزگار به دست می‌دهد. قدمت برخی از این منابع به بیش از ۳۰ هزار سال می‌رسد. نقش و نگارهای سنگی کشف شده در لیبی حکایت از رواج ورزش‌هایی مانند شنا و تیراندازی در دوران ما قبل تاریخ در آن کشور دارد. وجود فعالیت‌های هنری در دوران باستان به خودی خود نشان از وجود وقت آزاد و استراحت در آن دوران داشته و بر همین اساس، می‌توان از

فعالیت های هنری به عنوان مدرکی جهت وجود فراغت و تفریح در آن دوران استفاده نمود.

مصریان باستان به عنوان صاحب یکی از قدیمی ترین و درخشان ترین تمدن ها علاقه زیادی به ورزش و تربیت بدنی داشته و محققان سبب این علاقه را ارتباط ورزش با امور دینی دانسته اند. برخی شواهد نشان دهنده آن است که ورزش هایی مانند ماهیگیری و شنا هزاران سال پیش در مصر وجود داشته و این ورزش ها به برکت وجود رود نیل در آن کشور رواج پیدا کرده است. از دیگر ورزش های رایج در مصر باستان به پرتاب نیزه، پرش ارتفاع و کشتی اشا^۱ کرد (چنین ورزش هایی در آن زمان ارتباط بسیار نزدیکی با فعالیت های روزمره افراد داشت است). از دیگر ورزش های رایج در مصر باستان گاو بازی بود که به دو گونه مبارزه گاو با گاو و مبارزه انسان با گاو صورت می گرفته است.

یک سری فعالیت های منظم بدنی که اموزه ما آن را به عنوان رشته های ورزشی می شناسیم در حدود ۴ هزار سال قبل از میلاد در چین به طور کامل رواج داشته و صاحب نظران ماهیت توسعه چنین ورزش هایی در بین قدیم را ناشی از ارتباط این ورزش ها با تولید، کار، جنگ و تفریح و کاربرد وسیع ورزش در بین امور دینی دانسته اند (کشتی، کمانگیری، تیراندازی با کمان، شمشیربازی، اربابه رانی، مشت زنی، فوتبال و چوگان از ورزش های متداول در چین قدیم بوده اند).

مهم ترین ویژگی تربیت بدنی در هند قدیم، ارتباط آن با احساسات و مراسم مذهبی می باشد. در اعیاد و جشن ها مذهبی حرکات ورزشی و فعالیت های بدنی به اجرا در می آمد که انواع رقص از آن جمله اند. برخی از تمرین های بدنی همچون پرانا یام^۱ و سوریا ماناسکار^۲ از عادات روزانه هندیان قدیم بوده و ورزش یوگا که اکنون شهرت بین المللی دارد به وسیله مرتاضان هندی ابداع شده است. حمام گرفتن، روغن مالیدن و ماساژ بدن در اثر توصیه پزشکان از دیرباز در هندوستان رواج داشته است.

1. Pranayam

2. Suryamanaskay