

به نام خدا

تاریخچه ورزش همگانی

مقدمه‌ای بر مفاهیم پایه و تاریخچه ورزش همگانی

مؤلفان

اعظم السادات سید موسوی (کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی)
دکتر یونس محمدزاده (عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان)
دکتر ولی نودری (عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان)

انتشارات سیمرغ خراسان

۱۳۹۳

سرشناسه: سید موسوی، اعظم السادات
عنوان و نام پدید آور: تاریخچه ورزش همگانی: مقدمه ای بر مفاهیم پایه و تاریخچه ورزش
همگانی/مؤلفان: اعظم السادات سید موسوی، دکتر یونس محمدزاده، دکتر ولی نوذری
مشخصات نشر: مشهد: سیمرغ خراسان، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۸۰ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۲۵۲-۳-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: ورزش همگانی - تاریخچه

رده بندی کنگره: LB۳۰۵۰/۴۶

رده بندی دیویی: ۳۸۳/۵۳۸۰۲۶

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۷۹۵۳۳

انتشارات سیمرغ خراسان

مشهد: بلوار شهید مطهری - مطهری ۶۴-پلاک ۳۷

تلفن ۰۹۱۵۷۰۰۱۰۳۰

سایت فروش اینترنتی www.simorghekhhorasan.ir



نام کتاب: تاریخچه ورزش همگانی

مؤلفان: اعظم السادات سید موسوی، دکتر یونس محمدزاده، دکتر ولی نوذری

ناشر: انتشارات سیمرغ خراسان

ویراستار: هیئت علمی انتشارات سیمرغ خراسان

طرح جلد و صفحه آرا: روح الله برزنونی

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قطع: رقعی / چاپ اول/ ۱۳۹۳

چاپ: مدیران

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۲۵۲-۳-۷

قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال

تلفن تماس مؤلفان: ۰۹۱۷۷۰۵۸۲۴۵

تقدیم به:

به تمام کسانی که به سلامتی خود و جامعه اهمیت
می دهند.

فهرست

۷	سخن ناشر
۹	تعریف ورزش
۹	اهمیت و فواید ورزش
۱۰	فواید جسمی ورزش
۱۲	فواید روانشناسی
۱۳	فواید اجتماعی
۱۵	دلایل اهمیت ورزش
۱۶	تعریف و ابعاد ورزش همگانی
۱۸	ورزش همگانی از دیدگاه کمیته بین ملی المپیک
۲۱	مفهوم ورزش همگانی
۲۲	انواع ورزش همگانی
۲۶	ورزش‌های بومی، محلی و سنتی
۲۷	همگانی شدن ورزش همگانی
۲۸	فواید ورزش همگانی
۲۹	دلایل گرایش مردم به ورزش همگانی از دید مردم جهان
۲۹	نقش وسایل ارتباط جمعی در گسترش ورزش‌های همگانی رسانه
۳۰	رسانه‌های جمعی
۳۱	نقش‌های رسانه‌های جمعی
۳۶	مطبوعات
۳۸	مطبوعات ورزشی
۴۱	رادیو
۴۵	ورزش در رادیو
۴۶	تلویزیون
۴۸	تلویزیون و ورزش
۵۲	تلویزیون، ورزش، تبلیغات
۵۶	رسانه‌ها در ایران و توسعه ورزش همگانی

۵۷	تلویزیون عاملی موثر در توسعه ورزش های همگانی در بین افراد جامعه
۵۸	انگیزه های مردم به ورزش همگانی
۵۸	تقسیمات انگیزش
۵۹	انگیزش داخلی
۵۹	انگیزش بیرونی
۶۰	جنبه های متفاوت انگیزش
۶۰	جنبه های انسان شناسی
۶۰	جنبه های روانی - اجتماعی
۶۱	جنبه های تاریخی - فرهنگی
۶۱	جنبه های مربوط به سلامت
۶۲	تاریخچه ورزش همگانی و تفریحی در جهان
۶۴	تاریخچه ورزش همگانی و تفریحی در ایران
۶۵	وضعیت ورزش همگانی در ایران
۶۶	انگیزه شرکت کنندگان
۷۹	منابع

سخن ناشر

ورزش همگانی را باید بار دیگر تعریف کرد و با کم کردن از تعارفات و آمارهایی که بعضا ارائه می‌شود نگاهی عمیق تر و دقیق تر به واقعیات آن انداخت تا با شناخت دقیق از وضعیت موجود و توانمندیها، روز به روز در جهت همه گیر شدن ورزش بین مردم گام برداریم.

شاید زمانی که بحث ورزش همگانی مطرح می‌شود بلافاصله همه نگاه‌ها متوجه دستگاه ورزش و سازمان تربیت بدنی شود اما واقعیت قضیه اینجاست که ورزش همگانی وظیفه ایی است که بر عهده تمامی نهادها و وزارتخانه‌هایی است که به نوعی با سلامت مردم سرو کار دارند. از جمله این نهادها شهرداری‌ها هستند که وظیفه فراهم آوردن فضاهایی را برای دسترسی آسان شهروندان به ورزش بر عهده دارند.

شهرداری‌ها اگر چه در این چند ساله گام‌های موثر و مفیدی را برداشته اند اما باید به گونه‌ای برنامه از سوی آنها ارائه شود که در کنار هر کدام از مجتمع‌های ساختمانی و یا اداری و صنعتی که احداث می‌شود فضایی را هم برای انجام فعالیت‌های ورزشی در نظر بگیرند و این باید جزو قید و شرط‌هایی باشد که شهرداری برای آنها وضع می‌کنند تا به طور مثال اگر این موارد از سوی یکی از این اشخاص و افراد رعایت نشد پایان کار ساختمانی وی اعطا نشود.

اما تنها شهرداری‌ها نیستند که این مهم را باید بر دوش بکشند چه اینکه رسانه‌ها و به خصوص رسانه‌ی ملی می‌تواند از طرق مختلف مردم را به سوی ورزش ترغیب و تشویق کند.

در کنار همه اینها یعنی زمانی که فضای خوب و امکانات مناسب و قابل دسترس فراهم شد باید از راههای تبلیغی مختلف مردم را به سمت و سوی ورزش به گونه‌ای سوق داد که آنها در ادامه ورزش را جزو ملزومات و ضروریات زندگی روز مره خود بدانند.

این نباشد که با تبلیغ فلان خودرو یا اهدای فلان لوازم خانگی مردم را سالی یک بار به کوچه و خیابان و صحرا و بیابان دعوت کرد و بعد هم همه این مسائل تا سال بعد به فراموشی سپرده شود اگر چه این نیز در نوع خود حرکتی مثبت تلقی می‌شود اما نمی‌تواند یک برنامه عمیق و تاثیر گذار باشد.

اگر از خانواده‌ها سوال شود که در طول سال چه مبلغی را بابت هزینه‌های مختلف درمان پرداخت می‌کنند شاید رقم بسیار بالا و قابل توجهی شود در حالی که بسیاری از خانواده‌ها هزینه ایی برای ورزش پرداخت نمی‌کنند و حاضر نیستند که پرداخت کنند در مقابل این توقع به وجود آمده که باید هدیه ایی برای آنها منظور کرد تا احیانا به سمت ورزش گرایش پیدا کنند!

این در حالی است که ورزش علاوه بر پیشگیری دارای فواید بسیاری است از جمله اینکه فرد هم خود با ورزش سالم می‌ماند همه خانواده او و هم به سلامت جامعه کمک می‌کند.

بنابر این اگر مردم در جریان این امور قرار بگیرند و برای آنها ورزش ملکه ذهن شود و مثل سایر ضروریات روزمره مورد توجه قرار گیرد خواهیم دید که جامعه رو به شادابی و نشاط خواهد گذاشت و ورزش در سبب هزینه خانوارها قرار خواهد گرفت.

البته در کنار فرهنگ سازی و فراهم کردن امکانات و فضاهای ورزشی همگانی و قابل دسترس باید به این مورد هم اشاره کرد که دولت می‌تواند با ارائه یک طرح جامع از سرانه درمان مردم بکاهد و آن را به سرانه ورزش اضافه کند تا هم توجه مردم به اهمیت ورزش بیشتر شود و هم اینکه مردم از این طریق بیشتر تشویق و ترغیب شوند.

در کنار همه اینها سازمان تربیت بدنی به عنوان متولی ورزش با برخورداری از توانمندی‌های خود و استفاده از فکر کارشناسان زبده و وظیفه ساماندهی و هدایت و برنامه ریزی برای اشاعه ورزش همگانی را بر عهده دارد و آنگاه می‌توان انتظار داشت که ورزش همگانی به آن سمت و سویی برود که مد نظر مقام معظم رهبری است. مؤلفان این کتاب عقیده دارند این نتایج فقط بخش اندکی از مسایل مرتبط با ورزش همگانی را روشن نموده است و برای بر آورد دقیق در این زمینه، تحقیقات بیشتری مورد نیاز است تا مدیران و طراحان ورزش همگانی بتوانند متناسب با شرایط اجتماعی- اقتصادی و اهداف و انگیزه‌های شرکت کننده در هر شهر و منطقه، برای توسعه برنامه‌های ورزشی در فضاهای رو باز و بسته، اقدام کنند.

هیئت علمی انتشارات سیمرغ خراسان

تعریف ورزش

ورزش از نظر لغوی اسم مصدر است. به معنای «ورزیدن» و برزیدن مصدر آن، یعنی کار کردن، عمل کردن، کوشیدن، پیاپی انجام دادن و ریاضت کشیدن است. معادل کلمه ورزش در زبان انگلیسی sport است که به هر نوع فعالیت بدنی و بازی که منجر به انجام مسابقه و نمایش مهارت بین دو فرد و یا دو گروه شود و ملزم به انجام تمرین‌های مداوم و فراگرفتن مهارت در یک حرکت یا رشته ورزشی باشد، اطلاق می‌شود. ورزش عبارت است از یک فعالیت رقابتی نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید و یا استفاده از مهارت‌های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت‌کنندگان است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می‌شوند.

شرایطی که یک فعالیت بدنی را در ردیف فعالیت‌های ورزشی قرار می‌دهد:

- ۱- فعالیت باید شامل مهارت جسمانی، شهامت و نیروی جسمانی باشد.
- ۲- فعالیت باید سازمان یافته و دارای ماهیت رقابتی باشد
- ۳- شرکت‌کنندگان در آن فعالیت، باید از بعد درونی و بیرونی به وسیله پاداش‌های درونی و بیرونی برانگیخته شوند.

اهمیت و فواید ورزش

ورزش، حرکات هماهنگ عضلانی است که موجب سلامت و تقویت اعضای بدن می‌گردد. البته باید در امر ورزش رعایت گروه سنی، نوع فعالیت افراد، تناسب نوع ورزش و کار، مقدار و هدف آن و دهها مؤلفه دیگر را،

مدنظر گرفت. در دنیای ماشینی امروز که تحرک و فعالیت کافی اندامهای بدن کاهش یافته است؛ نیاز به ورزش و نرمش، بیشتر احساس می شود؛ تا عضلات به کار انداخته شوند و توانایی خود را در طول عمر حفظ کنند. اما ورزش زمانی تأثیرات عمیق در انسان خواهد داشت؛ که در آن واحد، تأثیرات روحی نیز ایجاد کند؛ به عبارتی، هم جسم را قوی کند و هم عقل را. در واقع، ورزش پیکار با سستی و پستی است و ورزشکار ورزیده، کسی است که صاحب قوای بدنی و سجایای اخلاقی باشد. حال پاره ای از اثرات ورزش بر جسم و روح را بیان خواهیم کرد تا با توجه به این فواید، با انجام ورزش های مناسب، خود را از نظر جسمی و روحی قوی سازیم.

فواید جسمی ورزش

سیستم های مختلف بدن، در اثر ورزش کارایی بهتری پیدا می کنند و موجبات سلامتی و طول عمر را فراهم می نمایند. اثر ورزش بر این سیستم ها، به تفکیک عبارت است از:

الف) سیستم تنفسی:

در جریان ورزش، مصرف اکسیژن توسط عضلات فعال بیشتر شده و سرعت انتشار اکسیژن، از ریه به خون، افزایش می یابد؛ تا بتواند اکسیژن بیشتری در اختیار عضلات بدن قرار دهد. در واقع، ورزش به ریه ها کمک می کند؛ تا بهتر کار کنند و گنجایش ریه ها زیادتر شده و تنفس آسانتر صورت می گیرد. در اثر ورزش، تنفس عمیق تر، اما تعداد آن کمتر می شود.