

به نام خدا

# ورزش و آموزش دو بال موفقیت

مؤلف :

زهرا لیموچی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: لیموچی، زهرا، ۱۳۶۹  
عنوان و نام پدیدآور: ورزش و آموزش دو بال موفقیت/ مولف زهرا لیموچی.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری: ۸۱ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۰۳۳-۲  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
موضوع: ورزش - آموزش - موفقیت  
رده بندی کنگره: PN۲۱۸۲  
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۲۵  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۳۰  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: ورزش و آموزش دو بال موفقیت  
مولف: زهرا لیموچی  
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۸۱۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۰۳۳-۲  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

- ورزش برای نوجوانان و تاثیر آن بر سلامت جسمی و روانی ..... ۱۱
- فواید ورزش برای نوجوانان ..... ۱۱
- میزان مطلوب ورزش برای نوجوانان ..... ۱۳
- ورزش‌های مناسب برای دختران و پسران ..... ۱۳
- چگونه نوجوانان را تشویق کنیم که ورزش کنند؟ ..... ۱۵
- الف) پشتیبانی از نوجوان برای شرکت در فعالیتهای ورزشی گروهی: ..... ۱۶
- ب) فراهم کردن تجهیزات مناسب: ..... ۱۶
- ج) کمک به انتخاب ورزش: ..... ۱۶
- د) الگو بودن: ..... ۱۶
- ه) دوستی با علاقه‌مندان به ورزش: ..... ۱۷
- تاثیر ورزش بر روی مطالعه و سلامتی ..... ۱۹
۱. افزایش اعتماد به نفس و تاب‌آوری از فواید ورزش: ..... ۱۹
۲. بهبود عملکرد مغز: ..... ۲۰
۳. تقویت حافظه از فواید ورزش ..... ۲۰
۴. کاهش استرس: ..... ۲۱
۵. افزایش شادابی و سلامتی ..... ۲۲
۶. افزایش تمرکز و خلاقیت ..... ۲۳
- چند توصیه‌ی ورزشی برای افزایش تمرکز و توان یادگیری ..... ۲۴
- اثرات مثبت ورزش بر سلامت فیزیکی ..... ۲۶
- کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی ..... ۲۶

۲۶	بهبود تعادل و انعطاف پذیری
۲۷	کنترل وزن
۲۷	بهبود کیفیت خواب
۲۷	ایجاد روابط اجتماعی
۲۸	تعلیم اختیاری و همکاری
۲۸	انگیزه به ورزش
۲۸	تجربه موفقیت و شکست
۲۹	استقلال و اعتماد به نفس
۲۹	انتخاب ورزش مناسب برای سن بلوغ
۲۹	اهداف فردی
۳۰	اختیار و علاقه
۳۰	سلامت فیزیکی
۳۰	زمان
۳۰	بودجه
۳۰	پشتیبانی اجتماعی
۳۱	مشورت با فیت کلاب
۳۱	متنوع کردن ورزش
۳۱	ترتیب برنامه ورزشی در سن بلوغ
۳۱	تعیین اهداف
۳۲	انتخاب ورزش مناسب
۳۲	تعیین زمان
۳۲	تدریج و تنوع

- ۳۲ ..... اجرای تمرینات گرم کردن و خنک کردن
- ۳۳ ..... تغذیه مناسب
- ۳۳ ..... استراحت و بازیابی
- ۳۳ ..... پیگیری
- ۳۳ ..... تاثیر ورزش بر موفقیت در زندگی و مقدمه ای برای آن
- ۳۴ ..... تاثیر ورزش بر موفقیت در زندگی و نقش ورزش در موفقیت و نشاط
- ۳۵ ..... تاثیر ورزش بر موفقیت در زندگی و نقش ورزش در رشد شخصیت
- ۳۶ ..... تاثیر ورزش بر موفقیت در زندگی و تاثیر ورزش در پیشرفت تحصیلی
- ۳۷ ..... تاثیر ورزش بر موفقیت در زندگی دانش آموزان
- ۳۸ ..... آیا ورزش و تمرین باعث افزایش اعتماد به نفس می شود؟
- ۳۸ ..... ۱. بهبود سلامت روان
- ۳۸ ..... ۲. کاهش استرس
- ۳۹ ..... ۴. بهبود عملکرد مغز
- ۳۹ ..... ۵. احساس بهتر نسبت به خود، در همان لحظه
- ۴۰ ..... چگونگی تاثیر ورزش بر اعتماد به نفس
- ۴۰ ..... احساس موفقیت و کسب دستاورد جدید
- ۴۱ ..... رسیدن به اندام بهتر و زیباتر
- ۴۱ ..... چه ورزش هایی باعث افزایش اعتماد به نفس می شود؟
- ۴۱ ..... تمرینات قدرتی
- ۴۲ ..... یوگا
- ۴۲ ..... هنرهای رزمی
- ۴۲ ..... رقص

۴۳	ورزش‌های تیمی .....
۴۳	دویدن .....
۴۳	کوه نوردی .....
۴۴	نقش ورزش در موفقیت دانش آموزان .....
۴۴	۷ مزیت ورزش برای دانش آموزان .....
۴۵	سلامتی .....
۴۵	اعتماد به نفس و عزت نفس .....
۴۵	مهارت‌های اجتماعی .....
۴۶	انضباط .....
۴۶	قدرت مغز .....
۴۶	بهبود سطوح انرژی .....
۴۶	مدیریت احساسات .....
۴۸	اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی .....
۴۸	چرا مهارت‌های زندگی باید جز شرح درس مدارس باشند؟ .....
۴۸	چکیده .....
۴۸	مهارت‌های زندگی و نوجوانان .....
۴۹	آموزش مهارت‌های زندگی .....
۵۱	اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی در هزاره جدید .....
۵۲	نتایج پژوهش درباره تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی .....
۵۴	رشد و توسعه فردی چیست؟ .....
۵۵	اهمیت رشد و توسعه فردی .....
۵۷	تفاوت رشد و توسعه فردی چیست؟ .....

- رشد و توسعه فردی را از کجا شروع کنیم؟ ..... ۵۷
۹. بیرون آمدن از منطقه امن، فرصتی بی نظیر برای رشد ..... ۶۰
۱۰. سرعتی شگفت انگیز با انجام کار گروهی ..... ۶۰
۱۱. لمس موفقیت با شناسایی نقاط ضعف ..... ۶۰
۱۲. تقویت عزت نفس با پذیرش نقص ها ..... ۶۱
۱۳. انتقاد پذیری، صفتی سازنده و تاثیرگذار ..... ۶۱
۱۴. تقویت نظم با انجام کارهای روزانه ..... ۶۱
۱۵. رسیدن به خوشبختی با نابودی کمال گرایی ..... ۶۱
۱۶. رسیدن به اوج هیجان با انتخاب اهداف جسورانه ..... ۶۲
۱۷. عمل گرایی، مهم ترین عامل رسیدن به رشد و توسعه فردی ..... ۶۲
۱۸. ترک عادات بد با جایگزینی عادات خوب ..... ۶۲
۱۹. کاهش استفاده از فضای مجازی ..... ۶۲
۲۰. ورزش ذهنی با یادگیری بازی های استراتژی ..... ۶۲
۲۱. افزایش تمرکز با مدیتیشن ..... ۶۳
۲۲. رسیدن به ساحل آرامش با رها کردن گذشته ..... ۶۳
۲۳. مقایسه نکردن خود با دیگران، راهی برای تقویت اعتماد به نفس ..... ۶۳
۲۴. داشتن خواب کافی، راهکاری ساده اما تاثیر گذار! ..... ۶۴
- احساس خوشبختی با رشد و توسعه فردی ..... ۶۴
- آموزش موفقیت کسب و کار ..... ۶۴
- ۱۵ راه موفقیت در کسب و کار ..... ۶۴
- به کسب موفقیت در کسب و کارتان خوشبین باشید ..... ۶۵
- برای رسیدن به موفقیت در کسب و کارتان پرنرزی باشید ..... ۶۵

- ۶۶..... برای کسب موفقیت در کسب و کارت‌ان هدفمند بازاریابی کنید
- ۶۶..... در انتظار وقایع غیرقابل پیشبینی باشید
- ۶۶..... برای موفقیت در کسب و کارت‌ان به آمار توجه کنید
- ۶۷..... برای رسیدن به موفقیت در کسب و کار همواره به روز باشید
- ۶۷..... برای دستیابی به موفقیت در کسب و کارت‌ان، دیجیتالی را از قلم نیندازید
- ۶۷..... برای رسیدن به موفقیت در کسب و کارت‌ان، با کسب و کارهای دیگر مرادده داشته باشید
- ۶۸.....
- ۶۸..... خبرهای بد را از اعضای سازمان یا کارکنان کسب و کار سانسور نکنید
- ۶۸..... برای رسیدن به موفقیت باید سختکوش باشید
- ۶۹..... نظم و انضباط؛ مهم‌ترین عامل موفقیت در کسب و کار
- ۶۹..... به نقاط قوت تکیه کنید و نقاط ضعف را بهبود بخشید
- ۶۹..... تمرکزتان را روی مشتری (مخاطب بازار هدف) بیشتر و بیشتر کنید
- ۷۰..... اهل ریسک کردن باشید
- ۷۰..... به هیچ وجه ارتباط خود را با اعضای سازمان قطع نکنید
- ۷۱..... راه‌های موفقیت در زندگی
- ۷۱..... راه‌های رسیدن به موفقیت
- ۷۱..... برای موفقیت در زندگی اهداف تعیین کنید
- ۷۱..... تسلیم موانع و مشکلات نشوید
- ۷۲..... برای خواسته‌های خود زمان بندی مشخصی تعیین کنید
- ۷۲..... برنامه ریزی را فراموش نکنید
- ۷۲..... از تجربیات سایر افراد موفق در زندگی استفاده کنید
- ۷۲..... هوشیار و آگاه باشید

- ۷۳ ..... به خودتان باور داشته باشید
- ۷۳ ..... تغییر سبک زندگی
- ۷۳ ..... دیدگاه افراد موفق نسبت به زندگی
- ۷۴ ..... رازهای موفقیت در زندگی
- ۷۴ ..... افکار افکار خود را کنترل کنید
- ۷۵ ..... شجاع باشید
- ۷۵ ..... برنامه‌ریزی کنید و آن را با دقت دنبال کنید
- ۷۵ ..... علایق خود را کشف کنید
- ۷۵ ..... به سرمایه‌ی مالی خود توجه داشته باشید
- ۷۶ ..... انطباق پذیر باشید
- ۷۶ ..... ورزشکار باشید
- ۷۶ ..... هفت رمز موفقیت در درس خواندن



## ورزش برای نوجوانان و تاثیر آن بر سلامت جسمی و روانی

سبک زندگی نوجوانان در دنیای امروز با زندگی نوجوانان در نسل‌های گذشته تفاوت‌های ملموسی دارد. یکی از عواملی که به این تفاوت‌ها دامن زده، حضور گسترده‌ی دستگاه‌های دیجیتال، از موبایل گرفته تا لپ‌تاپ و کنسول‌های بازی است. این امکانات با وجود مزایای چشمگیری که دارند، به سبک زندگی بی‌تحرک نوجوانان و به‌خطراتدن سلامت آن‌ها منجر شده‌اند. از سویی دیگر، تشدید فشارهای تحصیلی در نوجوانی، سلامت جسمی و روانی نوجوانان را تهدید می‌کند و نگرانی‌هایی را در مورد گرفتار شدن آن‌ها به مشکلاتی مثل اضطراب، افسردگی و گوشه‌گیری ایجاد می‌کند. در چنین وضعیتی، توجه به نقش ورزش در زندگی نوجوانان ضروری است.

به نظر بسیاری از کارشناسان، مشغول شدن نوجوانان به ورزش و فعالیت‌های بدنی منظم، یکی از پادزهرهای اضطراب ناشی از سبک زندگی امروزی و فعالیت‌های بی‌تحرک دیجیتال است.

## فواید ورزش برای نوجوانان

تقریباً هر نوع ورزشی می‌تواند برای نوجوانان مفید و سازنده باشد، به شرط آنکه به‌شکل اصولی و ایمن انجام شود. بدن کودکان و نوجوانان برای رشد به تحرک و فعالیت نیاز دارد. ورزش به آن‌ها کمک می‌کند که انرژی خود را تخلیه کنند و وزن مطلوبشان را ثابت نگه دارند. علاوه بر این، به تقویت مهارت‌های اجتماعی و فیزیکی آن‌ها نیز کمک

می‌کند. اگر بخواهیم مزیت‌های جسمی ورزش برای نوجوانان را دقیق‌تر بررسی کنیم، می‌توانیم به موارد زیر اشاره کنیم:

- کمک به سلامتی قلب و ریه؛
- تقویت سیستم ایمنی بدن؛
- تقویت ماهیچه‌ها و استخوان‌ها و کاهش احتمال آسیب‌پذیری آن‌ها؛
- حفظ وزن مناسب؛
- کاهش احتمال ابتلا به فشار خون بالا و دیابت نوع ۲.

ورزش برای نوجوانان فقط از نظر جسمی مؤثر نیست، بلکه تأثیرات روانی و اجتماعی بسیاری دارد و به سلامت روانی نوجوانان نیز کمک می‌کند، چون می‌تواند:

- کیفیت خواب را بیشتر کند؛
- به تمرکز و قدرت حافظه کمک کند؛
- مغز را برای یادگیری مهارت‌های جدید تقویت کند؛
- به کاهش اضطراب و کم‌شدن احتمال ابتلا به افسردگی کمک کند؛
- اعتماد به نفس را افزایش دهد؛
- به بهبود مهارت‌های اجتماعی و ایجاد و حفظ دوستی‌ها کمک کند.

ورزش غالباً نوجوانان را از رفتارهای آسیب‌زا دور نگه می‌دارد و به آن‌ها فرصت می‌دهد اوقات فراغت خود را با فعالیتی سالم و سازنده سپری کنند و هیجان‌ات

خود را بروز دهد. بنابراین، احتمال کمتری دارد که به سمت مواد مخدر، الکل یا دیگر رفتارهای خطرناک کشیده شوند.

### میزان مطلوب ورزش برای نوجوانان

بر اساس توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی (WHO) که یکی از مراجع معتبر حوزه‌ی سلامت است، بچه‌های ۵ تا ۱۷ سال باید هر روز، دست‌کم ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشند. البته مدت ورزش بستگی به نوع آن دارد. اغلب فعالیت‌های ورزشی باید با شدت متوسط باشد؛ مانند پیاده‌روی سریع یا بازی‌هایی که تحرک در آن‌ها زیاد است. ورزش‌های شدید مانند دویدن سریع، پرش یا دوچرخه‌سواری نیز می‌توانند در این ۶۰ دقیقه قرار بگیرند.

لازم است نوجوان دست‌کم سه بار در هفته، فعالیت‌هایی داشته باشد که عضلات و استخوان‌های او را تقویت کند. علاوه بر آن، افزایش انعطاف‌پذیری و تعادل نیز مهم است که تمریناتی مانند یوگا می‌تواند در این زمینه مفید باشد.

این توصیه‌ها با هدف تأمین سلامتی نوجوان و جلوگیری از عوارضی مانند چاقی، بیماری‌های قلبی، دیابت و افسردگی در دوران بزرگسالی او ارائه شده است. البته توجه به این نکته ضروری است که حتی فعالیت بدنی کمتر از این مقدار نیز به سلامتی کمک می‌کند، بنابراین هر مقدار ورزش و حرکت جسمی بهتر از نداشتن تحرک است.

ورزش‌های مناسب برای دختران و پسران

بسیاری از ورزش‌ها هم برای دخترها و هم برای پسرها مفیدند. با این حال، بعضی از ورزش‌ها ممکن است به خاطر نیازهای فیزیولوژیکی یا ساختار بدنی خاص دختران یا پسران برای یکی از این دو گروه بیشتر توصیه شود. مثلاً بعضی از ورزش‌ها برای دختران به پیشگیری از مشکلاتی مانند پوکی استخوان در آینده کمک می‌کند، اما ورزش باید بیشتر بر اساس علاقه، هدف و شرایط فیزیکی هر فرد انتخاب شود تا جنسیت او.

ورزش‌هایی مانند شنا، دویدن، یوگا، دوچرخه‌سواری، کوهنوردی، بسکتبال، فوتبال و ورزش‌های رزمی برای همه‌ی افراد عادی، مفید و مؤثرند.

بر اساس گزارش‌هایی از سازمان بهداشت جهانی (WHO) و مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) ورزش‌هایی که سبب تقویت استخوان‌ها می‌شوند، مانند ورزش‌های پرشی (پرش دوپل، والیبال، بسکتبال)، دویدن و دوچرخه‌سواری برای دخترها به صورت ویژه‌ای توصیه شده‌اند، زیرا این ورزش‌ها می‌توانند از ابتلا به پوکی استخوان در بزرگسالی جلوگیری کنند. همچنین، ورزش‌هایی مانند یوگا یا پیلاتس به تقویت تعادل و انعطاف‌پذیری و پیشگیری از آسیب‌های عضلانی کمک می‌کنند.

برای پسران ورزش‌هایی مفید است که تمرکز بیشتری بر تقویت عضلات و استقامت دارند؛ مانند وزنه‌برداری، فوتبال، ورزش‌های رزمی و دوچرخه‌سواری. البته، تقویت استخوان و انعطاف‌پذیری نیز برای پسران مهم است، بنابراین پیشنهاد می‌کنیم که در انتخاب فعالیت‌های بدنی برای فرزندان تنوع را در نظر بگیرید.

باز تأکید می‌کنیم که نوع ورزش و فعالیت بدنی افراد باید بر اساس علاقه‌های فردی، توانایی‌های جسمی، اهداف و وضعیت فیزیکی آن‌ها انتخاب شود، نه صرفاً بر اساس جنسیت.

### چگونه نوجوانان را تشویق کنیم که ورزش کنند؟

روش‌هایی که برای تشویق نوجوانان به ورزش کردن در پیش می‌گیریم بسیار مهم است، زیرا نوجوان به دنبال هویت‌یابی است و ممکن است در برابر توصیه‌ها و تشویق‌ها مقاومت نشان دهد. در عین حال از آنجایی که ورزش اراده‌ای قوی می‌طلبد و به برنامه‌ریزی منظم نیاز دارد، پشتیبانی پدرومادرها و حمایت آن‌ها برای ادامه‌ی این مسیر، بسیار لازم و مؤثر است.