

چکیده

این مقاله به بررسی یکی از موضوعاتی که نقش زیادی در سلامت و زندگی انسان‌ها دارد، می‌پردازد و در آن سعی شده است که ابتدا، مفهوم ورزش و ارتباط آن با جامعه مورد بررسی قرار گیرد و سپس ارتباط آن با پیشرفت‌های جامعه و دو اثر متضاد آن - که از یک طرف انسان‌ها را از نظر رنگ، زبان و... از هم جدا می‌کند و از طرف دیگر سبب وحدت بین انسان‌های کشورهای مختلف می‌شود - اشاره شود.

در این مقاله، ورزش و تربیت بدنی، مقیاس‌های ارزیابی آن، و عوامل مؤثر در آن مورد بررسی قرار گرفته و سپس راه‌های صحیح تمرین و آمادگی جسمانی قبل از ورزش، و میزان تأثیر آن در سلامت جسم و جلوگیری آن از بیماری‌های مزمن مانند سرطان سینه، معده، مری، و پوکی استخوان و مفاصل و... بیان شده است.

و در پایان ارتباط ورزش با اخلاق و نماز و تأثیر متقابل آن‌ها بررسی شده است. از مجموع این مقاله نتیجه می‌گیریم که، ورزش نه تنها در سلامت افراد تأثیر دارد، بلکه در امور اجتماعی، اخلاقی، معنوی، سیاسی و نظامی و... تأثیر زیادی دارد، به طوری که بسیاری از کشورها هزینه‌های زیادی برای این امر مهم و تشویق جوانان به آن، اختصاص می‌دهند.

...

:

.

....

...

"

....

"

...

.

:

...

.

”

”

.

.

:

— —

.

“ ”

....

- - .

....

.

" :

.()"

.

.

.

.

:

.

.

(-) .

....

" " " "

...

.

۱۷

.

.

).

(-

.

.

(-) .

∴
.() ()
.
.
.

.
 .
 .

.(-)

.
 .
 . -

:

دانشنامه

۲۰

(Treadmill)

-

(Bicycle Ergo Meter)

-

.

.

.

)

.(

.

:

.

.

.

.

.

.

.() .

.

)

() .

(

: -

:

.

.

: -

.

: -

.

: -

.

: -

.

:

-

.

() .

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

() .

.

.

“ ”

:

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

.)

(-

“ ”

.

۱. ...
۲. ...
۳. ...
۴. ...
۵. ...
۶. ...
۷. ...
۸. ...
۹. ...
۱۰. ...
۱۱. ...
۱۲. ...
۱۳. ...
۱۴. ...
۱۵. ...
۱۶. ...
۱۷. ...
۱۸. ...
۱۹. ...
۲۰. ...
۲۱. ...
۲۲. ...
۲۳. ...
۲۴. ...
۲۵. ...
۲۶. ...
۲۷. ...
۲۸. ...
۲۹. ...
۳۰. ...
۳۱. ...
۳۲. ...
۳۳. ...
۳۴. ...
۳۵. ...
۳۶. ...
۳۷. ...
۳۸. ...
۳۹. ...
۴۰. ...
۴۱. ...
۴۲. ...
۴۳. ...
۴۴. ...
۴۵. ...
۴۶. ...
۴۷. ...
۴۸. ...
۴۹. ...
۵۰. ...
۵۱. ...
۵۲. ...
۵۳. ...
۵۴. ...
۵۵. ...
۵۶. ...
۵۷. ...
۵۸. ...
۵۹. ...
۶۰. ...
۶۱. ...
۶۲. ...
۶۳. ...
۶۴. ...
۶۵. ...
۶۶. ...
۶۷. ...
۶۸. ...
۶۹. ...
۷۰. ...
۷۱. ...
۷۲. ...
۷۳. ...
۷۴. ...
۷۵. ...
۷۶. ...
۷۷. ...
۷۸. ...
۷۹. ...
۸۰. ...
۸۱. ...
۸۲. ...
۸۳. ...
۸۴. ...
۸۵. ...
۸۶. ...
۸۷. ...
۸۸. ...
۸۹. ...
۹۰. ...
۹۱. ...
۹۲. ...
۹۳. ...
۹۴. ...
۹۵. ...
۹۶. ...
۹۷. ...
۹۸. ...
۹۹. ...
۱۰۰. ...

۲۷

.

.

%

).

.

(

.

.

(-)

:

.

.

.

.

.

-

-

.

.

.

.()

...

:

()

.

.

.

.

.

" "

المنابع

- ۱- ابراهيم، خسرو، ۱۳۷۶هـ. ش، **بدنسازی و آمادگی برای والیبال**، تهران، انتشارات مبتکران، چاپ اول.
- ۲- انوار خولی، امین، ۱۹۹۶م، **الرياضة و المجتمع**، الكويت، عالم المعرفة.
- ۳- انوار خولی، امین، ۱۳۵۵هـ. ش، **ورزش و جامعه**، ترجمه حمید رضا شیخی، تهران، انتشارات سمت.
- ۴- جابر، حسین، ۲۰۰۵م، **الموسوعة الرياضية أكثر من ۱۰۰۰ سؤال و جواب حول الرياضة**، بیروت، دار الیوسف، الطبعة الأولى.
- ۵- الجواد، حسین، ۱۹۸۴م، **الألعاب الصغيرة**، بیروت، عبدالملکین، الطبعة الرابعة.
- ۶- خلجی، حسن، **اصول و مبانی تربیت بدنی**، تهران، انتشارات دانشگاه پیام نور، چاپ دوم، بدون تاریخ.
- ۷- الطرشه، عدنان، **الصلاة والرياضة والبدن**، دون التاريخ.

- ٨- عبدالفتاح، اسماعيل، ١٩٩٥م، **الموسوعة الرياضية الميسرة**، بيروت، دارالكتاب اللبناني، الطبعة الثانية.
- ٩- علوى، محمد كامل، ١٩٤٧م، **الرياضة البدنية عند العرب**، قاهره، مكتبة النهضة المصرية.
- ١٠- فتحى، هوشنگ، ١٣٧١ هـ. ش، **تاريخه و مقررات ورزشها**، تهران، انتشارات مدرسه، چاپ اول.
- ١١- مجلة عكاظ الرياضة، المملكة العربية السعودية، جماد الأولى من ١٤٢٦.
- ١٢- مجلة الأخبار الرياضية، جمادى الأولى من ١٤٢٧، يونيو، ٢٠٠٦م، مصر، العدد ١٠٥.
- ١٣- المنتخب نصف اسبوعية رياضية، جمادى الأولى ١٤٢٧، يونيو ٢٠٠٦م، العدد ٢٠١٦، ١٨.
- ١٤- مهدوى نژاد، رضا، معتمدى، پژمان، ٥١٣٨٥ هـ. ش، **تاريخ تربت بدنى و ورزش**، اصفهان، انتشارات دانشگاه اصفهان، چاپ دوم.
- ١٥- مورغان، بيتر، ١٩٩٧م، **الموسوعة الرياضية**، ترجمه عماد ابوسعيد، بيروت، الدار العربية للعلوم، الطبعة الأولى.