

نقش ورزش در کاهش جرائم و تخلفات در اجتماع

www.ketab.ir

پدیدآورندگان: داود مرادی، احسان کاشانی

سرشناسه: مرادی، داود، ۱۳۶۶
 عنوان و نام پدیدآور: نقش ورزش در کاهش جرائم و تخلفات در اجتماع پدیدآورندگان: داود مرادی، احسان کاشانی ویراستار: جواد روحی
 مشخصات نشر: تهران: ارتش جمهوری اسلامی ایران، قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء (ص)، ۱۳۹۳
 مشخصات ظاهری: ۱۱۰ صفحه.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۵۰-۶۸-۱: ۹۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست‌نویسی: فبیای مختصر
 یادداشت: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی <http://opac.nli.ir> قابل دسترسی است.
 شناسه افزوده: کاشانی، احسان، ۱۳۴۷
 شناسه افزوده: تهران: ارتش قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء (ص)
 شماره کتاب شناسی ملی: ۳۷۹۸۷۲۲



عنوان: نقش ورزش در کاهش جرائم و تخلفات در اجتماع

پدیدآورندگان: داود مرادی، احسان کاشانی

ویراستار: جواد روحی

طراح جلد و صفحه‌آرا: مهیار شفیعی

ناظر نشر: نورالدین گنج‌خانلو

مدیر برنامه‌ریزی: محمدتقی رادفرد

ناشر: قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء (ص) آجا

چاپ: مرکز مطالعات راهبردی ق پ ه خ (ص) آجا

صحافی: مرکز مطالعات راهبردی ق پ ه خ (ص) آجا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۵۰-۶۸-۱

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۴

قیمت: ۹۰۰۰۰ ریال

نشانی: تهران، بزرگراه بسیج، بلوار هجرت، قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء (ص) آجا، مرکز مطالعات راهبردی

تلفن: ۰۲۱)۳۵۹۲۳۳۰ (۰۲۱) دورنگار: ۰۲۱)۳۳۲۴۰۴۶۸ (۰۲۱)

مقدمه مؤلف

ورزش از جمله مقوله‌هایی است که در تمامی ادیان، مکاتب و جوامع جایگاه ویژه‌ای دارد و توصیه‌های از جانب اندیشمندان، متفکرین در رابطه با اهمیت ورزش بیان شده است.

دین اسلام نیز به ورزش و ورزشکار به دیده احترام می‌نگرد، زیرا ورزش می‌تواند آدمی را در رسیدن به کمال انسانی یاری رساند. اسلام هر عملی که انسان را به رسیدن کمال کمک کند ارج می‌نهد و آن را مطلوب می‌داند.

اهمیت ورزش در میان همه اقشار جامعه بسیار سودمند هست زیرا ورزش بر جنبه‌های گوناگون افراد اثر می‌گذارد.

ورزش مایه پرهیز از بیکاری، مبارزه با کسالت و تنبلی، افزایش توانایی‌های جسمی، روحی، شجاعت، سلامت جسمانی، فکری و وسیله‌ای برای جمع‌گرایی و اجتماعی شدن است.

کتاب حاضر که تحت عنوان [فلسفه ورزش در کاهش تخلفات و جرائم در اجتماع] نگارش یافته، حاصل زحماتی است که توسط این بنده حقیر به رشته تحریر درآمده است که تمام فصل‌ها برای کلیه اقشار جامعه از دانش آموزان مدارس گرفته تا مجرمین و بزهکاران مفید فایده است. این کتاب در هشت فصل تدوین شده است.

داود مرادی

اسفند ۱۳۹۳

فهرست

صفحه

عنوان

.....	فهرست
.....	فصل ۱: نقش تربیت بدنی در اجتماع و رابطه آن در کاهش جرم و تخلفات
.....	۱-۱- جرم:
.....	۱-۱-۱- از نظر قانونی
.....	۲-۱- تقسیم بندی بزهکار (مجرم):
.....	۳-۱- ماهیت تربیت بدنی و ورزش در اجتماع
.....	۳-۱-۱- عملکردهای ۷ گانه ورزش در اجتماع
.....	۴-۱- نقش تربیت بدنی در حوزه شناختی:
.....	۵-۱- نقش تربیت بدنی در حوزه احساسی و عاطفی
.....	۶-۱- نقش تربیت بدنی در حوزه روانی حرکتی
.....	فصل ۲: جایگاه و نقش تربیت بدنی در اصلاح رویکرد زندانیان
.....	۱-۲- ارتباط تربیت بدنی با جرم زدایی
.....	۲-۲- پیشنهاد های تربیت بدنی در جهت کاهش جرم و جرائم در اجتماع
.....	۳-۲- اهداف ورزش و تربیت بدنی بر زندانیان
.....	۴-۲- راه های اجرایی نمودن اهداف :
.....	۵-۲- برنامه ریزی مناسب:
.....	۶-۲- ارتباط مؤثر با زندانیان
.....	۷-۲- اختصاص زمان و مکان مناسب جهت ورزش و تربیت بدنی
.....	۸-۲- وفق دادن برنامه ها با معتادان مواد مخدر
.....	۹-۲- درگیر کردن مأموران زندان به طور فعال در این قبیل فعالیت ها
.....	۱۰-۲- شرکت مدیران و روسای زندان ها در برنامه های ورزش
.....	۱۱-۲- انعکاس به موقع و مناسب اخبار و رویدادهای ورزشی
.....	۱۲-۲- استفاده از پاداش و تشویق
.....	۱۳-۲- استفاده از خلاقیت زندانیان در برنامه های ورزش
.....	۱۴-۲- نقش تربیت بدنی و ورزش در کاهش بزهکاران در زندان ها
.....	۱۵-۲- ورزش در آیین نامه سازمان زندانیان

۲-۱۶- تأثیرات ورزش بر روی زندانیان ۲۱

فصل ۳: نقش ورزش در مدارس ۲۵

۳-۱- مسائل و مشکلات ورزش در مدارس ۲۹

۳-۲- بخش‌های مهم ورزشی کشور ۳۱

۳-۳- ورزش در مدارس و بازتاب روانی آن در کودکان ۳۳

۳-۴- نقش ورزش مدارس در ابعاد روانی کودکان ۳۴

۳-۵- نقش مربیان ورزش در آموزش مهارت‌های زندگی ۳۵

۳-۶- نقش مدیران در توسعه ورزش مدارس ۳۵

۳-۷- نقش والدین در پیشبرد برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس ۳۷

فصل ۴: نقش ورزش در کارگران ۳۹

۴-۱- چه وقتی، چگونه و چقدر ورزش کنیم؟ ۴۴

۴-۲- با چه شدنی ورزش کنیم؟ ۴۵

۴-۳- چگونه می‌توان شدت ورزش را ارزیابی کرد؟ ۴۵

۴-۴- چقدر ورزش کنیم؟ ۴۶

۴-۵- برای سوزاندن نیم کیلوگرم چربی باید چقدر ورزش کنیم؟ ۴۶

۴-۶- روزانه چقدر باید ورزش کرد؟ ۴۷

۴-۷- بهترین زمان برای ورزش کردن کدام است؟ ۴۸

۴-۸- ورزش و آلودگی هوا ۵۰

فصل ۵: نقش ورزش در نیروهای مسلح ۵۱

۵-۱- نیروهای مسلح و ورزش ۵۳

۵-۲- تأثیر ورزش در نیروهای مسلح ۵۶

فصل ۶: نقش ورزش در سلامت و شادابی سالمندان ۵۹

۶-۱- نیاز سالمندان به ورزش ۶۱

۶-۲- تقویت استقامت قلب و عروق و توان هوازی ۶۲

۶-۳- قدرت و استقامت عضلانی ۶۳

۶-۴- تعادل و انعطاف‌پذیری ۶۴

۶-۵- تمرین‌های مستمر و تداوم در ورزش ۶۴

۶-۶- تأثیر ورزش بر سلامت ذهنی سالمندان ۶۶

۶-۶-۱- تغییرات مغز با افزایش سن ۶۷

۶-۶-۲- نقش ورزش در فعالیت و سلامت ذهنی سالمندان ۶۷

- ۶۸-۳-۶-۶ تأثیر ورزش بر اختلالات روانی در سالمندان.....
- ۶۹-۴-۶-۶ تأثیر و نقش ورزش در بیماران مبتلابه آلزایمر.....
- ۷۰-۷-۶-۶ اصل: FITT.....

فصل ۷: درمان اضطراب و استرس با ورزش ۷۵

- ۷۷-۱-۷-۱ تأثیرات فعالیت ورزشی.....
- ۷۸-۲-۷-۲ نسخه ورزشی جهت درمان استرس و اضطراب.....
- ۷۹-۳-۷-۳ نقش ورزش در کاهش استرس و اضطراب.....
- ۸۰-۴-۷-۴ شمارش اعداد.....
- ۸۳-۵-۷-۵ تمریناتی که استرس را کاهش می دهند:.....
- ۸۷-۶-۷-۶ ورزش و تغذیه سالم استرس را کاهش می دهند.....
- ۸۷-۱-۶-۷-۶ تغذیه.....
- ۸۸-۲-۶-۷-۶ ورزش.....
- ۸۸-۷-۷-۷ سم زدایی ترکیبات زائد به دنبال استرس:.....
- ۸۹-۸-۷-۸ افزایش اعتماد به نفس و یاور مثبت از خود:.....
- ۸۹-۹-۷-۹ خلوت گزینی متناوب و خوشنغمی نگری:.....
- ۹۰-۱۰-۷-۱۰ کاهش انقباض زیاد عضلانی.....
- ۹۰-۱۱-۷-۱۱ هورمون های درونی آرام بخش.....
- ۹۰-۱۲-۷-۱۲ افزایش آگاهی از شرایط بدن خون:.....
- ۹۱-۱۳-۷-۱۳ بهبود شرایط خواب و استراحت:.....
- ۹۱-۱۴-۷-۱۴ افزایش توان مقابله با استرس و بیماری:.....

فصل ۸: جایگاه و نقش ورزش بر اعضا و جوارح انسان ۹۵

- ۹۷-۱-۸-۱ تأثیر ورزش بر اعضا و جوارح انسان:.....
- ۹۸-۲-۸-۲ تأثیر ورزش بر دستگاه تنفس:.....
- ۹۹-۳-۸-۳ تأثیر ورزش بر دستگاه گوارش:.....
- ۹۹-۴-۸-۴ تأثیر ورزش بر دستگاه حرکتی:.....
- ۱۰۰-۵-۸-۵ تأثیر ورزش بر غدد داخلی:.....
- ۱۰۰-۶-۸-۶ تأثیر ورزش بر دستگاه عصبی:.....
- ۱۰۰-۷-۸-۷ اثرات ورزش بر سلامت روانی و اجتماعی:.....