

ورزش همگانی در ایران

تالیف و گردآوری :

احمد ایمان زاده

نادی باباخانی

www.ketab.ir

سرشناسه	:	ایمان زاده، احمد، ۱۳۷۰ -
عنوان و نام پدیدآور	:	ورزش همگانی در ایران/تالیف و گردآوری احمد ایمان زاده، هادی باباخانی.
مشخصات نشر	:	تهران: کلک فرزانه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۰ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۸-۲۳-۳
وضعیت فهرست نویسی	:	قیفا
موضوع	:	ورزش همگانی
موضوع	:	Sport for all
شناسه افزوده	:	باباخانی، هادی، ۱۳۵۴ -
رده بندی کنگره	:	۳۴۱G۷
رده بندی دیویی	:	۷۹۵.۱۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۷۱


کلک فرزانه
آدرس:

تهران، خیابان برادران گوهری ده متری آرامنه کوچا شهر شهید محمودی

تلفن: ۸۸۴۷۰۲۵۲

نام کتاب: ورزش همگانی در ایران

تالیف و گردآوری: احمد ایمان زاده - هادی باباخانی

ویراستار: محیا کامیابی

صفحه آرایی: مریم احمدی

ناشر: انتشارات کلک فرزانه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۸-۲۳-۳

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

فهرست

۷	مقدمه
۱۰	همگانی شدن ورزش همگانی
۱۱	انواع ورزش همگانی
۱۱	فواید ورزش همگانی
۱۲	دلایل گرایش مردم به ورزش همگانی از دید مردم جهان
۱۲	نقش رسانه در گسترش ورزش های همگانی
۱۳	رسانه ها در ایران و توسعه ورزش همگانی
۱۴	تولیزیون عاملی موثر در توسعه ورزش های همگانی در بین افراد جامعه
۱۵	انگیزه های مردم به ورزش همگانی
۱۵	تقسیمات انگیزش
۱۵	انگیزش داخلی
۱۶	انگیزش بیرونی
۱۶	جنبه های متفاوت انگیزش
۱۶	جنبه های انسان شناسی
۱۷	جنبه های روانی - اجتماعی
۱۷	جنبه های تاریخی - فرهنگی
۱۷	جنبه های مربوط به سلامت
۱۹	ورزش همگانی چیست و چه تفاوتی با ورزش قهرمانی دارد؟
۱۹	فدراسیون همگانی
۲۱	ادغام معاونت های ورزشی و همگانی
۲۱	بلا تکلیفی فدراسیون همگانی؟
۲۳	برای رشد ورزش همگانی در جامعه به ۳ فاکتور نیازمندیم:
۲۳	گسترش ورزش همگانی زمینه ساز توسعه پایدار کشور
۲۷	اهمیت ورزش
۲۸	فعالیت بدنی، آمادگی جسمانی، تندرستی و طول عمر
۳۱	ورزش مصدومیت و لذت

- ۳۱ ارتقاء ویژگی‌های ورزشکاری
- ۳۲ اصلاح وضعیت قرارگیری بدن حین ورزش
- ۳۲ چربی سوزی
- ۳۲ افزایش سلامت قلب
- ۳۲ ارتقاء تصویر شما از خودتان
- ۳۳ فواید اجتماعی
- ۳۳ فواید فکری و عقلی
- ۳۳ لذت و تفریح
- ۳۴ باید‌ها و نبایدها ورزشی
- ۳۴ با اعتدال شروع کنید
- ۳۴ بیش از حد ورزش نکنید
- ۳۴ قبل از ورزش خودتان را گرم کنید و بعد از آن رفته رفته بدن را سرد کنید
- ۳۴ حرکات کششی انجام دهید
- ۳۵ مصدومیت‌ها را نادیده نگیرید
- ۳۵ از مربی‌های بدنساز کمک بگیرید
- ۳۵ خسته نشوید
- ۳۵ همراه ورزشی پیدا کنید
- ۳۶ تمرکزتان را از دست ندهید
- ۳۶ مراقب خورد و خوراکتان باشید
- ۳۶ از خوردن آب سر باز نزنید
- ۳۶ از ورزشتان لذت ببرید
- ۴۷ آمار واقعی ورزش همگانی در ایران کمتر از ۱۰ درصد است!
- ۴۷ بودجه وزارت بهداشت صرف درمان می‌شود نه پیشگیری
- ۴۸ *با این روال افق روشنی پیش روی ورزش همگانی نیست
- ۴۸ کشاندن مردم به پیاده روی با جایزه پراید شوی تبلیغاتی است
- ۵۴ تفاوت ورزش همگانی با ورزش قهرمانی
- ۵۵ اهمیت ورزش در نظام آموزشی و مدارس
- ۵۸ خلاصه ماشینی
- ۶۰ نشاط اجتماعی ارمغان توسعه ورزش همگانی
- ۶۱ راهنمایی‌های ورزشی مخصوص کودکان
- ۶۲ ارتباط ورزش با سلامتی کودکان

۶۳	بیماری‌های قلبی عروقی
۶۴	تأثیر مثبت ورزش در سلامتی کودکان
۶۴	پوکی استخوان
۶۵	بهداشت و سلامت روانی
۶۶	اهمیت تغذیه و ورزش
۶۷	دانلود مقاله تغذیه و ورزش
۶۷	نقش کربوهیدرات (مواد قندی) در ورزش
۶۸	دانلود تحقیق تغذیه و ورزش
۶۸	چگونگی مصرف کربوهیدرات برای ورزشکاران
۷۰	دانلود مقاله در مورد تغذیه و ورزش
۷۰	اهمیت مواد پر انرژی برای ورزشکاران
۷۱	دانلود تحقیق درباره تغذیه و ورزش
۷۱	اهمیت و نقش مایعات برای ورزشکاران
۷۳	دانلود مقاله پیرامون تغذیه و ورزش
۷۳	اهمیت آب و مایعات در رژیم غذایی ورزشکاران
۷۴	ویتامین‌ها و اهمیت آن در تغذیه ورزشکاران
۷۵	ورزش در اسلام
۷۵	اهمیت و جایگاه ورزش
۷۵	ورزش و سلامتی
۷۶	ورزش، دشمن کسالت و تنبلی
۷۷	ورزش و سلامتی روان
۷۷	ورزش و اوقات فراغت
۷۸	اهمیت اخلاق ورزش و ورزشکار
۷۸	انواع ورزش در اسلام
۸۰	ویژگی‌های ورزشکار مسلمان
۸۰	بایدهای اخلاقی
۸۶	نبایدهای اخلاقی
۹۲	نتیجه‌گیری