

(S . H . E)

تندرستی پایدار

بارویکرد دو و میدانی

در گذر زمان و مکان

بطور کلی، ورزش دو از زمان پیدایش بشر وجود داشته و اولین اسلحه انسان در برخورد با محیط و خطرهای احتمالی به حساب می آمده است. از اینرو، بشر اولیه برای دفاع از خود محتاج به فرار کردن بود، تا اینکه در محلی خود را مخفی کرده و به زندگی خود ادامه حیات دهند. لیکن اشخاصی که در مواجهه با آنها (تهدیدات محیطی)، ضعیف بوده و قدرت دویدن نداشتند، بدون شک طعمه حیوانات قرار می گرفتند و ادامه حیات برای آنها ممکن نبود. بدین جهت در گذر زمان و مکان، پدرها بچه های خود را تشویق به دویدن کرده و به آنها طرز فرار در مقابل حیوانات وحشی و نظایر را می آموختند، چرا که دویدن، حد فاصل بین زندگی و مرگ به حساب می آمده است. این چنین فراگرد تاریخی سبب شد، دو به عنوان ورزش پایه (مادر ورزش ها)، پا به عرصه حیات گذاشته شود.

**The Supreme Action and High Quality Physical
Education**

پژوهشگر و نویسنده: دکتر سید اکبر ساداتی

نخستین پژوهشگر چند رشته ای راهبردی در آب و خاک

سرشناسه	: ساداتی، سید اکبر -
عنوان و نام پدیدآور	: تندرستی پایدار با رویکرد دو و میدانی در گذر زمان و مکان/ نویسنده سید اکبر ساداتی؛ ویرایش، واحد مطالعات و تحقیقات.
مشخصات نشر	: ساری : مرکز انتشارات توسعه علوم، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۵ص.: مصور(رنگی) ، جدول، نمودار .
شابک	: ۱۸۰۰۰۰ ریال 978-600-8640-32-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یاد داشت	: چاپ دوم ۱۴۰۰ (فیا).
یاد داشت	: کتابنامه .
موضوع	: دو و میدانی
موضوع	: Track and field
رده بندی کنگره	: ۵/GV۱۰۶۰
رده بندی دیویی	: ۴۲۰/۷۹۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۹۷۵۴۰

www.ketab.ir



نام کتاب : تندرستی پایدار با رویکرد دو و میدانی در گذر زمان و مکان

پژوهشگر و نویسنده : سید اکبر ساداتی

ناشر : مرکز انتشارات توسعه علوم

طراحی و صفحه آرایی : واحد مطالعات و تحقیقات، بخش طراحی کتاب

نوبت و ویرایش : دوم، Science Development Studies and Research

Unit-COPDSIRAN

چاپ : یکران - چاپ کتاب ایران

سال چاپ : زمستان ۱۴۰۰ - www.copdsiran.org

شمارگان : ۵۰۰ جلد - مرکز پخش ۰۹۳۹۱۵۲۰۵۴۷ - ۰۱۱۳۳۳۲۰۰۵۷

قیمت : ۵۵۰۰۰۰ ریال 978-600-8640-32-5 ISBN

پست الکترونیکی : Copdsiran@gmail.com

آدرس اینترنتی : www.copdsiran.org

فهرست مندرجات

۷

❖ مقدمه (ویرایش دوم)

بخش اول : کلیات، آنچه که ما باید بدانیم

۱۱

❖ ورزش در سیمای تاریخ

۳۹

❖ ارزیابی کنونی تربیت بدنی با رویکرد مدیریت اهریدی
(هر آنچه که متولیان ورزش کشور ما باید بدانند)

بخش دوم : تکنیک‌ها، آنچه که ما باید به آن عمل کنیم

۶۷

❖ تندرستی و سلامت افزایی با تکنیک‌های ورزش دو

۱۰۱

❖ دانش محیط هوازی در مقابل بی هوازی

۱۱۷

❖ پوشش‌های بدنی در ورزش دو و میدانی

۱۳۹

❖ ماده‌ها و یا رشته‌های مختلف ورزشی دو و میدانی

۱۵۵

❖ اصول چندگانه علمی در دویدن

۱۶۷

❖ بایدها و نبایدهای رفتاری ورزش دو و میدانی

- ❖ بخش دوم، فصل هفتم : -----
- ۱۷۷ رابطه سالمندی با ورزش و تربیت بدنی پایدار
- ❖ بخش دوم، فصل هشتم : -----
- ۱۹۵ رابطه ورزش پایه (دو و میدانی)، با هوش، انگیزه با موفقیت فردی
- ۲۱۱ بحث و نتیجه گیری
- ❖ بخش دوم، فصل نهم : -----
- ۲۱۳ پیوست‌ها (رابطه سلامتی و تندرستی پایدار با کتابخوانی)
- ۲۲۲ منابع مورد استفاده

❖ این مجموعه فرهنگی- پژوهشی، ورزشی و تاریخی بر اساس مؤلفه‌های زیر مدیریت شده است.



مقدمه (ویرایش دوم)

بطور کلی، ورزش دو از زمان پیدایش بشر وجود داشته و اولین اسلحه انسان در برخورد با محیط و خطرهای احتمالی به حساب می‌آمده است. از اینرو، بشر اولیه برای دفاع از خود محتاج به فرار کردن بود، تا اینکه در محلی خود را مخفی کرده و به زندگی خود ادامه حیات دهند. لیکن اشخاصی که در مواجهه با آن‌ها (تهدیدات محیطی)، ضعیف و سستی بوده و قدرت دویدن نداشتند، بدون شک طعمه حیوانات قرار می‌گرفتند و ادامه حیات برای آن‌ها ممکن نبود.

بدین‌سان در گذر زمان و مکان، پیکرها بچه‌های خود را تشویق به دویدن کرده و به آن‌ها طرز رفتار خویش در مقابل حیوانات وحشی و نظایر را می‌آموختند، چرا که دویدن، حد فاصل بین زندگی و مرگ به حساب می‌آمده است. لذا ورزش دو به خاطر سابقه تمدنی دیرینه، جهانی بودن، جذابیت اجتماعی، شهرت داشتن و همچنین به علت دامنه فعالیت توسعه، مقدار مهارت‌های مختلف و با تکنیک‌های همراه خود و سلامتی افزایی در جوامع مختلف دنیا، یک فرهنگ ناب و منحصر به فرد به حساب می‌آید. این چنین فراگرد تاریخی، تمدنی و حیات بخشیدن به جامعه ورزشی سبب شد، دو به عنوان ورزش پایه (مادر ورزش‌ها)، پا به عرصه وجودی و رقابت گذاشته شود.

انسانهای امروزی هم همانند انسانهای اولیه ضمن دویدن و فرار، برای عبور از موانع طبیعی و یا غیر طبیعی از جهیدن و پریدن و همانند آنان استفاده کرده و اگر هم لازم به حساب آید، برای مبارزه حتی از پرتاب

سنگ یا دیگر اشیا کمک خواهند گرفت. این کار معمولاً زمانی انجام می‌پذیرد، که انسان از فرار کردن خسته و کوفته به در آید. انسان در تنگناهای مرگ و زندگی، و تلاش برای حیات بخشیدن خویش و خانواده، حتی مجبور به استفاده از قدرت بازو و پنجه و عضلات خود هم، حداکثر استفاده را در زمان‌گذاری نموده است. به این ترتیب انسان اولیه پی‌برد که اگر تندتر بدود، بیشتر بپرد و محکم‌تر پرتاب کند، بهتر خواهد توانست با مشکلات و خطرات پیرامون خود به مبارزه برخیزد.

از اینرو در جهان امروزی، ورزش و یا تربیت روح و جان، به وسیله‌ای مبدل شده که انسان‌ها را با هم متحد و آشنا کرده و بین آن‌ها پیوند اقتصادی، فرهنگی، سیاسی و درنهایت دوستی، برادری و برابری برقرار می‌سازد. و در این میدان رقابت سالم و اما پر از ماجرا، سبب شده تا کتابی را در همین راستا به مرحله ظهور برسانیم، تا شاید بتوانم آنچه را که واقعیت‌های علمی و سلامتی‌افزایی از طریق ورزش در بین اجتماع مردم و طرفداران که در درون خویش دیگران مدیریت نموده‌اند، آشکار سازیم. این چنین حرکتی قطعاً می‌تواند زمینه جدیدی را آشکار سازد تا، در سایه آن ورزش پایه (مادر)، بتواند فرهنگ و تمدن دیرینه خویش را بازیابی و بازشناسی کرده و به سایر ورزش‌ها جان تازه‌ای در بین ورزش‌کاران و علاقمندان ببخشد.

این کتاب حاصل تجربه ده سال تلاش همه جانبه در ورزش دو و میدانی و ده سال قهرمانی در کشور ایران می‌باشد (سال‌های ۱۳۵۶ لغایت ۱۳۶۶)، و پس از آن‌هم به دنبال علم دویدم بوده است. این مجموعه علمی آموزشی، ورزشی می‌آموزد که، ورزش دو یک فرصت است یا تهدید، سلامتی پایدار است و یا تهدید در پایداری، انگیزه به علم‌افزایی است و یا گریز از علم. و در نهایت ورزش دو قهرمان‌سازی و قهرمان‌پروری در

کشور می‌باشد و یا در سیکل فرسایندگی منابع امروزی و تهدیدافزا گرفتار شدن است.

حال اگر در این وادی، ورزش کاران و علاقمندان در زیر سایه برنامه مدیریت راهبردی (بخش اول، فصل دوم این مجموعه کتاب که برای نخستین بار به شرح آن پرداخته شده)، قرار گیرند، نتایجی در تاریخ ورزش ایران به ثبت خواهند رساند، که اولین گام آن تغییر که بنیادی‌ترین و اصلی‌ترین هدف کسب سلامتی پایدار و اسطوره‌سازی و قهرمان‌پروری معنویت ساز در «کهن‌ترین کشور جهان»، و افتخار برای این سرزمین تمدن‌ساز بوده، گام مهم و اما سرنوشت‌ساز برداشته خواهند شد، که می‌توان آنرا سلامت ملی و در نهایت غرور ملی نام برد.

از اینرو، این مجموعه کتاب در دو بخش مجزا، که بخش اول آن در دو فصل، که فصل اول آن به ورزش و تربیت بدنی در سیمای تاریخ و در فصل دوم به مدیریت راهبردی که چشم و چراغ هر فرد، خانواده، سازمان و یا کشوری به حساب آمده به شرح آن پرداخته شده. در بخش دوم این مجموعه کلا به مؤلفه‌های اساسی و اصول فنی تا دستیابی به سلامتی پایدار برای تمامی اقشار جامعه بحث و بررسی گردیده است. از اینرو، نیاز به چنین مجموعه آموزشی تربیت بدنی پایه در کشور، سبب شده تا به این امر مهم همت گماشته شود. در این راستا، شاعر چه گل گفت:

چون گذارد خشت اول بر زمین معمار کج

گر رساند بر فلک، باشد همان دیوار کج

در پایان، امید است مفید و مؤثر واقع گردد.

سید اکبر ساداتی

بهار یک‌هزار و چهارصد