



دانش‌های تربیت بدنی و ورزش

جلد ۲

مؤلف:

رضا حبیبی

کارشناس ارشد تربیت بدنی



سرندله	: حبیبی، رضا ۱۳۴۰ .
عنوان و نام پدیدآور	: دانستنی‌های تربیت‌بدنی و ورزش/مؤلف رضا حبیبی.
مشخصات نشر	: مشهد: نشر هنر سرای امیری، ۱۳۹۱ .
مشخصات ظاهری	: ج: مصور.
شابک	: 978-600-93429-7-6 دوره ۲ : 978-600-93429-5-2 دوره ۱ : 978-600-93429-6-9 ج: ۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: ج: ۲ (چاپ اول: ۱۳۹۲) (فیا).
لغات	: کتابخانه.
موضوع	: تربیت بدنی
رده بندی کنگره	: ورزش
رده بندی دوری	: ۱۳۹۱ ۲۴۵۲ ح/ ۷۲۴۱ GV
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۳/۷۱
	: ۲۰۹۰۶۳۴

دانستنی های تربیت بدنی و ورزش جلد ۲

مؤلف : رضا حبیبی

ناشر : هنر سرای امیری

حروف چینی و تایپ : اندیشه پارسی

قطع : رقعی

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

قیمت : ۴۰۰۰۰ ریال

چاپ: دقت

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۴۲۹-۷-۶

دفتر نشر : مشهد مقدس - چهارراه استانداری، خیابان لشکر.

ثامن الاثمه ۱۰، پلاک ۲۷

۰۹۱۵۵۰۹۴۰۵۴

تلفن : ۰۵۱۱-۸۵۹۳۷۳۲۲

مرکز پخش : ۰۹۳۶۱۳۰۸۸۵۰

«حق چاپ محفوظ است»

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه :	۴

فصل اول : حرکات اصلاحی

حرکات اصلاحی	۴
علل و عوامل بروز ناهنجاریها	۵
سر به جلو	۸
کج گردنی	۹
پشت گرد یا قوز (کیموزیس)	۱۱
پشت کج (اسکولیوز)	۱۲
پشت گود (لوردوز)	۱۳
زانوی پرانتزی	۱۴
زانوی ضربدری	۱۵
پشت صاف	۱۷

فصل دوم : آسیب های ورزشی

چه کنیم تا در ورزش کمتر دچار آسیب دیدگی شویم ؟	۲۰
--	----

فصل سوم : آشنایی با فوتسال

تاریخچه فوتسال	۲۴
قوانین و مقررات فوتسال	۲۵
ویژگی های کفش فوتسال	۲۹
مهارت های فوتسال	۲۹

فصل چهارم : آشنایی با والیبال

تاریخچه والیبال	۳۲
قوانین والیبال	۳۲
پاس پنجه	۳۵
انواع پاس پنجه	۳۷
پاس ساعد	۳۸
آبشار	۴۰
سرویس	۴۲
ویژگی های کفش والیبال	۴۳

فصل پنجم : آشنایی با هندبال

۴۵	تاریخچه هندبال
۴۶	معرفی هندبال
۴۷	قوانین هندبال
۴۹	مینی هندبال
۵۰	مهارت های هندبال
۵۱	مهارت پاس دادن
۵۱	انواع پاس دادن
۵۴	دریبل
۵۴	انواع دریبل
۵۶	شوت زدن
۵۸	مهارت سه گام
۶۰	دروازه بانی

فصل ششم : آشنایی با بسکتبال

۶۴	معرفی بسکتبال
۶۴	قوانین بسکتبال
۶۷	مینی بسکتبال
۶۷	ویژگی های کفش بسکتبال
۶۸	حرکات پایه در بسکتبال
۶۹	اصول اولیه پاس
۶۹	انواع پاس
۷۱	دریافت توپ
۷۲	دریبل کردن
۷۴	سه گام

فصل هفتم : ورزش و نیایش

۷۷	انحراف جنسی
۷۸	عوامل ره آوردن به استمنا (خودارضایی)
۸۰	زبان ها و عوارض استمنا
۸۲	راه های درمان استمنا
۸۸	منابع

مقدمه :

امروزه دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی، در نظام آموزش و پرورش جهان جایگاهی بسیار مهم و پر اهمیت یافته است؛ زیرا آموزش و پرورش صحیح کودکان و نوجوانان به روش علمی بستگی دارد. از این رو لازم است تربیت بدنی که جزء جدانشدنی نظام آموزشی و تربیتی دنیای کنونی است، از ارزشها و روشهای صحیح برخوردار باشد تا بتواند نیازهای اساسی دانش آموزان را برآورده کند.

بر خود لازم دانستیم به دلیل اطلاعاتی که در دورههای مربیگری و داوری و واحدهای درسی رشتههای مختلف ورزشی کسب نموده ام، آنها را در اختیار دانش آموزان و مربیان قرار دهم. زیرا که زکات علم، انتشار آن است.

در جلد دوم کتاب دانستنیهای تربیت بدنی و ورزشی سعی شده است مطالبی را بیان کنیم که نیاز امروز دانش آموزان در درس تربیت بدنی و سلامت مدارس است.

در فصل اول کتاب به بیان مشکلات جسمی و ناهنجاریهای قامتی و معرفی حرکات اصلاحی برای درمان آنها پرداخته ایم. در فصل دوم روشهای پیشگیری و درمان آسیبهای ورزشی را به طور خلاصه و مفید بیان کرده ایم. از فصل سوم تا ششم، ۴ رشته ورزشی تویی موجود در مدارس که عبارتند از : فوتسال، والیبال، هندبال و بسکتبال را معرفی نموده ایم. در فصل هفتم به مهمترین مشکل و انحراف جنسی نوجوانان یعنی استمناء (خودارضایی) پرداخته ایم و راههای پیشگیری و درمان آن را برشمرده ایم تا آن شاء الله. جوانان مسلمان کشورمان بتوانند با ورزش و نیایش با خداوند مهربان و مدد گرفتن از او متوسل شدن به چهارده معصوم (علیهم السلام) این دوره بحرانی بلوغ و پس از آن تا ازدواج را به

خوبی پشت سر گذارند و در مسیر کمال و بندگی واقعی خداوند متعال قرار بگیرند تا به سعادت و خوشبختی در دنیا و آخرت دست یابند.

از تمامی اساتید و مربیان زحمت کش خود از جمله آقای اتاقی، معتمدی، فیاض، دکتر یثربی، رضائی، درزآبی، نوروزی، موسوی و ... کمال سپاسگزاری را دارم که تمام موفقیت های تحصیلی و ورزشی خود را مدیون آنها می دانم. همچنین از کارشناسی محترم تربیت بدنی ناحیه ۳ مشهد جناب آقای خباز، خانم امینی و همکاران عزیز که با بنده همکاری نموده اند، تشکر می نمایم. و نیز از آقای امیری که در جهت چاپ کتاب های من بسیار راهنمایی و تلاش نموده اند، متشکرم. امیدوارم که مطالب کتاب مفید واقع شود. لطفاً پیشنهادات و انتقادهای خود را به ایمیل مولف ارسال نمایید.

رضا حبیبی، دبیر تربیت بدنی ناحیه ۳ مشهد

Habibireza42@yahoo.com

فصل اول :

حرکات اصلاحی

www.ketab.ir

حرکات اصلاحی

حرکات اصلاحی یکی از بخش‌های تربیت بدنی است که هدف آن پیشگیری و رفع برخی ناهنجاریهای جسمانی توسط تمرینهای بدنی است. به عبارت دیگر حرکات اصلاحی عبارت است از برنامه‌ای ورزشی و حرکتی که در آن با اجرای تمرینهای خاص، عملکرد و ساختمان بدن تغییر می‌کند و اصلاح می‌شود. نکته مهم در اجرای حرکات اصلاحی، تعیین زمان مناسب برای اجرای اینگونه تمرین‌هاست. اگر تمرین‌های اصلاحی در زمان مناسب طراحی و اجرا گردد، غلبه بر مشکل موثرتر صورت می‌پذیرد. از این رو تمرینهای اصلاحی باید در برنامه تربیت بدنی کودکان کم سن و سال گنجانده شود. تحقیقات بیان کننده این است که تنها یک پنجم انسانها دارای وضعیت بدنی طبیعی هستند. حجم بالای ناهنجاری که در اثر محرک‌های محیطی ایجاد شده است اکثراً از نوع برگشت‌پذیر و اصلاح‌پذیر هستند. به طور خلاصه وضعیت بدنی ناهنجار دو نوع اثر سوء در بدن ایجاد می‌کند: ۱- اختلالات ساختمانی ۲- اختلالات کارکردی. در اختلالات ساختمانی، ساختار اسکلت وضعیت طبیعی خود را از دست می‌دهد. این نوع تغییرات با حرکات اصلاحی قابل درمان نیست و باید با عمل جراحی بهبود یابد. اختلالات کارکردی، اختلالاتی است که فقط روی بافتهای نرم مثل عضلات و رباطها اثر می‌گذارد. این نوع تغییرات در برابر تمرینهای اصلاحی واکنش نشان می‌دهد و قابل پیشگیری و درمان است. موضوع مورد مطالعه در حرکات اصلاحی و درمانی، بررسی ضعفها و ناهنجاریهای اکتسابی دستگاه استخوانی، عضلانی و مفصلی افراد جامعه است. این ناهنجاریها عموماً به دلایلی چون عادات حرکتی نامناسب، فقر حرکتی، شرایط نامناسب محیطی و با مشخصه تدریجی بودن، بویژه در دوران کودکی و سنین رشد، بروز کرده است.