

تربیت بدنی و علوم ورزشی

تالیف:

سجاد عبدی

مدرس دانشگاه



انتشارات عبدی

۱۳۹۳

سرشناسه	عبدی، سجاد، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	تربیت بدنی و علوم ورزشی / تألیف سجاد عبدی گورابی.
مشخصات نشر	رشت: عبدی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۴۰ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	۶۰-۷-۵۷۲۱-۶۰-۹۷۸-۶۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	تربیت بدنی
موضوع	ورزش
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ق ۲۶ ع / G۷۳۴۱
رده بندی دیویی	۷۹۶/۰۷
شماره کتابشناسی ملی	۳۵۸۶۰۸۰



عنوان کتاب: تربیت بدنی و علوم ورزشی

تألیف: سجاد عبدی گورابی

ناشر: انتشارات عبدی

خدمات چاپ: طیف نگار

طرح جلد: مهدی کاس نژاد

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۶۰-۷-۵۷۲۱-۶۰-۹۷۸-۶۰۰

هر گونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب به صورت حروفچینی، چاپ، فست، پلی کپی، فتوکپی و انواع دیگر چاپ، عرضه به صورت لوح فشرده و... بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است. متخلفان به موجب قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند
مرکز نشر و پخش: رشت، صندوق پستی ۱۶۷۴-۴۱۶۳۵ انتشارات عبدی

تلفن: ۲۲۳۳۱۵۹ شماره: ۲۲۴۴۲۹۶ همراه: ۹۱۱۳۳۲۶۲۴۱

www.abdipublishing.com abdipub@gmail.com

فهرست مطالب

فصل اول: مفاهیم تربیت بدنی از جنبه‌های مختلف	۱۵
فصل دوم: اهمیت تربیت بدنی	۲۷
۱-۲. اهمیت و فوائد روانی ورزش	۲۷
۲-۲. روانشناسی ورزشی	۲۸
۳-۲. اثرات ورزش در روح آدمی	۲۹
۴-۲. روحیه ورزشکاری	۳۱
۵-۲. آمادگی روانی چیست؟	۳۱
۶-۲. نقش ورزش در کاهش استرس و اضطراب	۳۲
۷-۲. آرام سازی جسمانی و روانی (ذهنی)	۳۴
۸-۲. اثرات مفید ورزش بر بدن انسان	۳۴
۹-۲. دیابت و ورزش	۳۵
۱۰-۲. موارد احتیاط برای بیماران دیابتی	۳۷
۱۱-۲. راهنمای ورزش کردن در افراد دیابتی	۳۸
۱۲-۲. تأثیرات مثبت فعالیت بدنی و ورزش در زندگی شما	۴۰
فصل سوم: بهداشت ورزش	۴۳
۱-۳. هدف ورزش و ارتباط آن با بهداشت	۴۴
۲-۳. بهداشت روانی در ورزش	۴۵
۳-۳. اصول مهم بهداشت روانی برای ورزشکاران	۴۵
۴-۳. اصول بهداشتی در ورزش	۴۶
۵-۳. رعایت بهداشت جسمانی در محیط‌های ورزشی	۴۷
۶-۳. بهداشت مکان‌های ورزشی	۴۹

۵۰	۷.۳- بهداشت آب استخر شنا
۵۳	۸.۳- ویژگی‌های میکروبیولوژی آب استخرهای شنا
۵۳	۹.۳- بیماری‌های قابل انتقال از طریق آب استخر
۵۴	۱۰.۳- روش‌های پیشگیری از بیماری‌های عفونی در ورزشکاران
۵۷	۱۱.۳- هنگام ورزش باید به نکات زیر توجه کامل داشت
۵۹	فصل چهارم: آمادگی جسمانی
۵۹	۱.۴- آمادگی جسمانی - آمادگی حرکتی
۶۲	۲.۴- مفاهیم اساسی در علم تمرین و آمادگی جسمانی
۶۳	۳.۴- نکاتی راجع به مفهوم دقیق تمرین
۶۵	۴.۴- گرم کردن و سرد کردن بدن
۶۶	۵.۴- رعایت اصول گرم و سرد کردن بدن
۶۶	۶.۴- اجزاء تشکیل دهنده‌ی مرحله‌ی گرم کردن
۶۹	۷.۴- اصولی که در گرم کردن باید رعایت کرد
۷۰	۸.۴- موارد که هنگام گرم کردن بدن باید رعایت کرد
۷۰	۹.۴- سرد کردن بدن
۷۱	۱۰.۴- انواع حرکات کششی
۸۹	فصل پنجم: فیزیولوژی ورزشی
۸۹	۱.۵- فیزیولوژی ورزشی
۹۱	۲.۵- فیزیولوژی عضلات
۹۲	۳.۵- فیزیولوژی گردش خون
۹۴	۴.۵- فیزیولوژی تنفس
۹۵	۵.۵- حجم جاری و تهویه ریوی
۹۵	۶.۵- کارکرد قلب، ریه، مغز
۹۶	۷.۵- قلب و ورزش

۸.۵- عوامل موثر در بازدهی قلب	۹۶
۹.۵- حجم قلب	۹۷
۱۰.۵- تغییرات ریتم قلب در ورزشکاران	۹۸
۱۱.۵- حجم ضربه‌ای در فعالیت ورزشی: آثار تمرین	۹۹
۱۲.۵- اندازه گیری برون ده قلبی	۱۰۰
۱۳.۵- آثار ورزش و تمرین	۱۰۱
۱۴.۵- این تمرین موجب بهبود ظرفیت قدرت تأمین می‌شود؟	۱۰۲
۱۵.۵- نقش ورزش بر روی سیستم ایمنی	۱۰۲
فصل ششم: تغذیه ورزشی	۱۰۵
۱.۶- اهمیت تغذیه	۱۰۶
۲.۶- تغذیه ورزشکاران	۱۰۶
۳.۶- تفاوت رژیم غذایی ورزشکاران با افراد عادی	۱۰۸
۴.۶- تقسیم‌بندی ارزش غذایی ورزشکاران	۱۰۸
۵.۶- نقش انواع مواد معدنی در بدن	۱۱۱
۶.۶- منابع غذایی برخی از مواد معدنی	۱۱۱
۷.۶- نقش مهم آهن در بدن	۱۱۲
۸.۶- فرم‌های ذخیره‌ای آهن در بدن	۱۱۳
۹.۶- تشخیص فقر آهن	۱۱۳
۱۰.۶- چه عواملی موجب کمبود آهن می‌شود؟	۱۱۴
۱۱.۶- روش‌های پیشگیری از فقر آهن	۱۱۵
۱۲.۶- ویتامین و مکمل‌های غذایی	۱۱۷
۱۳.۶- مکمل‌های ویتامینی برای افراد زیر توصیه می‌شود:	۱۱۸
۱۴.۶- مکمل‌های غذایی: آمینواسیدها، کارایی ورزش‌ها و مکمل‌های کم وزن	۱۱۸
۱۵.۶- شناخت عملکرد گروه‌های غذایی	۱۲۳

۱۶. ۶	بلافاصله قبل از تمرین ورزشی کربوهیدرات بخوریم یا نه؟	۱۲۵
۱۷. ۶	غذای پیش مسابقه	۱۲۷
۱۸. ۶	اهمیت آب در بدن	۱۲۹
۱۹. ۶	اثرانی از دهیدراته شدن	۱۳۰
۲۰. ۶	مصرف آب بعد از تمرین	۱۳۴
۲۱. ۶	اهمیت آب در ورزش و کنترل وزن	۱۳۵
۲۲. ۶	کنترل وزن و تغذیه مناسب	۱۳۶
۲۳. ۶	نقش آب در افزایش وزن ورزشکاران - تغذیه	۱۳۷
۲۴. ۶	نقش ورزش به همراه رژیم غذایی در کاهش وزن	۱۳۷
۲۵. ۶	بهترین زمان کاهش وزن توسط ورزشکاران چه زمانی است؟	۱۳۸
۲۶. ۶	بدست آوردن وزن مناسب برای مسابقات	۱۳۸
فصل هفتم: آسیب‌های ورزشی		۱۴۱
۱. ۷	کشیدگی همسترینگ	۱۴۳
۲. ۷	درمان‌های ورزشی و توانبخشی در آسیب عضله همسترینگ	۱۴۴
۳. ۷	کشیدگی ماهیچه‌های ران	۱۴۴
۴. ۷	کشیدگی عضلات و ماهیچه‌ها	۱۴۵
۵. ۷	آسیب‌های آرنج در ورزش تنیس و گلف	۱۴۶
۶. ۷	رگ به رگ شدن و پیچ خوردگی مچ پا	۱۴۶
۷. ۷	صدمات بافت‌های نرم	۱۴۷
۸. ۷	ستون فقرات	۱۴۸
۹. ۷	مراقبت از صدمات ستون فقرات	۱۴۹
۱۰. ۷	علائم و نشانه‌های آسیب‌دیدگی قفسه سینه	۱۵۲
۱۱. ۷	آسیب‌های باز قفسه سینه	۱۵۳
۱۲. ۷	آسیب‌های بسته‌ی قفسه سینه	۱۵۳

۱۵۴.....	۱۳.۷- آسیب‌های ناحیه شکم.....
۱۵۴.....	۱۴.۷- علائم و نشانه‌های آسیب دیدگی شکم.....
۱۵۵.....	۱۵.۷- اصول اساسی مراقبت از صدمات اسکلتی.....
۱۵۶.....	۱۶.۷- دستگاه اسکلتی.....
۱۵۷.....	۱۷.۷- صدمات استخوان و مفصل.....
۱۵۷.....	۱۸.۷- آسیب دیدگی زانو در دوندوها.....
۱۵۸.....	۱۹.۷- شکستگی‌ها.....
۱۶۰.....	۲۰.۷- در رفتگی‌ها.....
۱۶۱.....	۲۱.۷- اصول کلی مراقبت از صدمات اسکلتی.....
۱۶۲.....	۲۲.۷- مراقبت از صدمات جمجمه، ستون فقرات و قفسه‌ی سینه.....
۱۶۲.....	۲۳.۷- انواع آسیب‌های غیرمستقیم مکرر.....
۱۶۴.....	۲۴.۷- مراحل آسیب در صدمات ورزشی.....
۱۶۵.....	۲۵.۷- پیشگیری از آسیب‌های ورزشی.....
۱۷۰.....	۲۶.۷- علائم و نشانه‌های آسیب‌های ورزشی حاد.....
۱۷۱.....	۲۷.۷- علل شایع کمردرد در بین ورزشکاران.....
۱۷۴.....	۲۸.۷- نمونه‌ای از تمرینات برای کاهش درد کمر.....
۱۷۸.....	۲۹.۷- گرفتگی عضلانی.....
۱۷۹.....	۳۰.۷- گرمازدگی.....
۱۸۱.....	۳۱.۷- سرمازدگی سطحی.....
۱۸۳.....	فصل هشتم: توانبخشی.....
۱۸۳.....	۱. اهداف مرحله توانبخشی.....
۱۸۳.....	۲. مفصل شانه.....
۱۸۸.....	۳. تمرین‌های مربوط به آسیب آرنج تنیس بازان.....
۱۸۸.....	۴. تمرین‌های پشت.....

۱۹۰.....	۸. ۵- گردن.....
۱۹۲.....	۸. ۶- مفصل ران.....
۱۹۳.....	۸. ۷- کشاله ران.....
۱۹۷.....	۸. ۸- مفصل زانو.....
۲۰۲.....	۸. ۹- مفصل مچ پا.....
۲۰۵.....	۸. ۱۰- تمرین‌های افرادی که در ساق یا درد دارند.....
۲۰۵.....	۸. ۱۱- تمرین‌های تعادلی و هماهنگی.....
۲۰۷.....	فصل نهم: ورزش سالمندان.....
۲۰۸.....	۹. ۱- ورزش‌های ایستاده موزون.....
۲۰۹.....	۹. ۲- تأثیر ورزش در افراد سالمند.....
۲۱۰.....	۹. ۳- ورزش در دوران میانسالی و پیری.....
۲۱۱.....	۹. ۴- نکات ورزشی مهم برای افراد میانسال.....
۲۱۲.....	۹. ۵- اضافه وزن دوره میانسالی.....
۲۱۲.....	۹. ۶- ایمنی ورزش برای افراد مسن.....
۲۱۳.....	۹. ۷- تأثیر ورزش بر تعادل.....
۲۱۷.....	۹. ۸- آسیب‌های گرمایی در افراد سالخورده.....
۲۱۹.....	۹. ۹- جلوگیری از پیری بدون قرص و مکمل.....
۲۱۹.....	۹. ۱۰- ورزش در دوران میانسالی و پیری.....
۲۲۰.....	۹. ۱۱- شکستگی مهره‌های ستون فقرات سالمندان با افزایش خطر مرگ در این افراد مرتبط است.....
۲۲۱.....	فصل دهم: آثار دوپینگ و دخانیات.....
۲۲۱.....	۱۰. ۱- تاریخچه‌ی دوپینگ.....
۲۲۲.....	۱۰. ۲- انواع دوپینگ و اثرات آن.....
۲۲۳.....	۱۰. ۳- دوپینگ با چای و قهوه و کوکاکولا.....
۲۲۳.....	۱۰. ۴- مواد نیروزا و عملکرد ورزشی.....

۱۰. ۵- داروهای دوپینگ ۲۲۴
۱۰. ۶- دوپینگ با داروهای معمولی ۲۲۵
۱۰. ۷- دلیل استفاده از داروهای ادرارآور در ورزشکاران ۲۲۶
۱۰. ۸- روش انتخاب ورزشکاران برای آزمایش دوپینگ ۲۲۶
۱۰. ۹- الکل ۲۲۷
۱۰. ۱۰- مواد روانگردان ۲۳۱
۱۰. ۱۱- تاثیر دخانیات در فعالیت‌های ورزشی ۲۳۱
۱۰. ۱۲- تاثیر مواد مخدر در ورزشکاران ۲۳۲
- ۲۳۵ فهرست منابع و مآخذ

www.ketab.ir

مقدمه

زیاد زیستن تقریباً آرزوی همه می باشد ولی خوب زیستن آرمان یک عده معدود. مدتها در این فکر بودم که برای تبیین بحث ورزش در رشته ی تربیت بدنی کتابی تألیف کنم. خوشبختانه پس از چندی، این اندیشه به واقعیت پیوست. مهمترین انگیزه ای که همواره مرا به این کار ترغیب می کرد، جمع های ورزشی بود که یک ورزشکار از شروع ورزش تا پایان کار خود چه کارهای را باید انجام دهد و چندی بهداشتی و فعالیتهای ورزشی و روانشناسی بود. زیرا بسیاری از متفکران این رشته همواره تلاش کرده اند تا از ماهیت فعالیتهای ورزشی دفاع کنند و اصولاً یکی از اهداف مهم تربیت بدنی و ورزش تحقق تندرستی در اقشار مختلف جامعه است. متأسفانه، چون پیوند مباحث فعالیت های ورزشی به خوبی شناخته نیست، و از سوی دیگر، دخالت افراد بی اطلاع و غیرمتخصص زمینه های بروز خطر را فراهم آورده، مؤلف سعی کرده سیمای فعالیتهای ورزشی را به صورت جامع و کامل در فعالیتهای جسمانی را هرچه بیشتر از گذشته ترسیم کند و با استعانت از مباحث جدید علمی و به صورتی ابتکاری آن را در اختیار علاقمندان قرار دهد. به علاوه، آن اسرار از عواملی که مستقیم یا غیرمستقیم در فعالیتهای جسمانی تأثیر نامطلوب می گذارند، شناخته شود. تا با آگاهی کامل و اطلاع کافی از این عوامل به ورزش پرداخته شود. نهایتاً ایزد منان را شکر می گویم که توانستم این کتاب را به پایان برسانم و در خدمت تعلیم و تربیت فرزندان عزیز این کشور در ایم. امید است قلم نارسای من در این کتاب، تقدیری ناچیز از تلاش و کوشش معلمین بزرگوارم و خدمتی کوچک برای تربیت نسل آینده به شمار آید. بدون تردید نظرات و پیشنهادات همه ی آگاهان در عرصه ی تعلیم و تربیت برای من کلاس درس و روشنگر مسیر گام های بعدی در آینده خواهد بود. و همچنین از کسانی که در این کار من را یاری کردند صمیمانه سپاسگزارم.

زمستان ۱۳۹۳

سجاد عبدی گورابی