

تربیت بدنی عمومی

■ هادی یاراحمدی

■ عباس محمدی

انتشارات حتمی

(ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

□ ناشر برجسته کشور در سال ۱۳۹۳ □



[ناشر: انتشارات حتمی با همکاری شرکت جازیکا]

[عنوان کتاب: تربیت بدنی عمومی]

[تألیف: هادی یاراحمدی، عباس محمدی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرای: الهه جلالیان و شمه‌سرا] + [طراح جلد: محمود رضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[آمال سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[تیرت چاپ: اول (۱۳۹۳)] + [شمارگان ۲۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک

ادرا، سامان، ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.Hatmi.S>]

[قیمت: ۹۵۰۰۰ ل]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیک خود را به سامانه sms ۳۰۰۰۲۵۷۶ نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متفلفین به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: یاراحمدی، هادی، ۱۳۵۵.

عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدنی عمومی

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ص، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۰۱۹-۳

وضعیت فهرست نویسی: فبیای مختصر

یادداشت: این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

شناسه افزوده: محمدی، عباس، ۱۳۶۰ -

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۴۱۵۴۵

فهرست مطالب

۷	فصل اول: کلیات، اهداف و اهمیت تربیت بدنی و ورزش
۸	مفاهیم و واژه‌های مرتبط با تربیت بدنی
۹	ورزش همگانی و تأثیر آن بر سلامت جامعه
۱۰	تفاوت ورزش همگانی با ورزش قهرمانی
۱۰	تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه اسلام
۱۱	اخلاق در ورزش و اخلاق ورزشکار
۱۳	درس تربیت بدنی و اهداف آن
۱۹	فصل دوم: ساختار و عملیات اسکلتی
۲۰	ساختمان عضلات اسکلتی
۲۲	انرژی
۲۳	منابع انرژی
۲۶	تعیین دستگاه غالب انرژی
۲۷	پدیده‌ی نفس دوم
۲۷	تیر کشیدن پهلو
۲۸	اثر کشیدن سیگار بر تهویه‌ی ریوی در حین فعالیت ورزشی
۲۹	فصل سوم: تغذیه، چاقی و کنترل وزن
۲۹	تعریف تغذیه
۲۹	مواد غذایی
۳۸	نیاز روزانه بدن به دریافت انرژی از مواد غذایی
۳۸	محاسبه‌ی انرژی حاصل از مواد غذایی
۴۳	چاقی و کنترل وزن
۴۸	روش‌های درمان چاقی
۴۸	رژیم غذایی کنترل وزن
۵۳	فعالیت بدنی و کنترل وزن

فصل چهارم : بهداشت ورزشی، ایمنی و پیشگیری از آسیب در محیط ورزش

تعریف بهداشت ورزشی

آشنایی با پاره‌ای از دستورات بهداشتی اسلام

توصیه‌ی بهداشتی در محیط‌های ورزشی

توصیه‌های ایمنی برای اماکن ورزشی

طبقه‌بندی آسیب‌های ورزشی

انواع آسیب‌های ورزشی

فصل پنجم: وضعیت بدنی مطلوب، ناهنجاری‌های وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی

ایمنی بدن علل عوامل بروز ناهنجاری‌های وضعیتی

بررسی ناهنجاری‌های شایع در افراد

روش‌های صحیح انجام حرکات در فعالیت‌های روزمره

فصل ششم : ورزش و درمان بیماری‌ها

بیماری

ورزش و بیماری‌ها

فصل هفتم : آمادگی جسمانی

طبقه‌بندی آمادگی جسمانی

اصول تمرین

روش‌های کنترل شدت تمرین

انواع روش‌های تمرینی

فصل هشتم : طراحی یک جلسه تمرین

یک جلسه تمرین

الگوی یک برنامه‌ی تمرین هوازی

فصل نهم : ارزشیابی

ارزشیابی و معیارهای آن

انواع ارزشیابی

نحوه‌ی ارزشیابی درس تربیت بدنی

طراحی برنامه برای آزمون‌های آمادگی جسمانی

پیشگفتار مولفین

تربیت بدنی و ورزش به عنوان اهرمی قوی و سازنده در تعلیم و تربیت، در حل معضلات اقتصادی، اجتماعی و ساختن یک نسل سالم و نیرومند و ایجاد همبستگی بین مردم یک مملکت، نقش عظیمی ایفاء می‌کند. بدون تردید در دنیای امروز، تربیت بدنی و ورزش به یکی از ارکان مهم و جزء جدایی ناپذیر زندگی جوامع بشری تبدیل گردیده است، حفظ و ارتقاء این رکن مهم در گرو توجه مناسب و پرداختن به دانش تخصصی علوم ورزشی است. قلمروهای تخصصی این علم در زمینه‌ی آمادگی جسمانی، فیزیولوژی ورزش، بهداشت ورزش، حرکات اصلاحی، تغذیه و ... نشان دهنده‌ی وسعت و رشد سریع دستاوردهای علمی این رشته است؛ لذا نیاز جامعه به آگاهی از موضوعات علمی تربیت بدنی بیش از پیش احساس می‌گردد.

کتابی که پیش روی شماست کتاب تربیت بدنی عمومی است که جهت تدریس دروس آمادگی جسمانی و تربیت بدنی عمومی در دانشگاه تهیه شده است. کتاب‌های تربیت بدنی عمومی که در بازار نشر و کتاب موجود می‌باشند، علیرغم نقاط قوت فراوانی که دارند، هر یک دارای کاستی‌ها و نواقصی می‌باشند که همین کمبودها و نواقص ما را بر آن داشت تا مجموعه‌ای جامع و کامل، جمع‌آوری و تالیف نمائیم. با توجه به تغییرات جدید سرفصل واحد تربیت بدنی عمومی، وجود کتابی منطبق با این سرفصل، فصول و چهارچوب عناوین کتاب، منطبق با جدیدترین سرفصل مصوب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در رابطه با واحد تربیت بدنی عمومی، ویژه‌ی دانشجویان دانشگاه‌ها و با توجه به نیازها و ورزشکاران و مربیان می‌باشد، تا بتوان به عنوان یک منبع درسی مورد استفاده قرار گیرد.

در این راه ضمن استفاده از جدیدترین منابع و کتب منتشر شده در بازار، نیم نگاهی نیز به تجارب ده ساله خود و همکاران ارجمند در زمینه‌ی تدریس واحد تربیت بدنی داشته و از نظرات و پیشنهادات این عزیزان در تدوین سرفصل‌های کتاب و مطالب ارائه شده، بهره گرفتیم. کتاب حاضر شامل ۹ فصل می‌باشد که در ابتدا کلیات، اهداف و اهمیت تربیت بدنی و ورزش (فصل ۱) برشمرده شده و سپس مبانی فیزیولوژی ورزش و ساختار و عمل عضلات اسکلتی (فصل ۲)، تغذیه، چاقی و کنترل وزن (فصل ۳)، بهداشت ورزشی، ایمنی و پیشگیری از آسیب در محیط ورزش (فصل ۴)، وضعیت بدنی مطلوب، ناهنجاری‌های تعادل بدن و حرکات اصلاحی (فصل ۵)، ورزش و درمان بیماری‌ها (فصل ۶)، آمادگی جسمانی (فصل ۷) و طراحی یک برنامه تمرین (فصل ۸) تشریح می‌شود و در نهایت نیز توضیحاتی در خصوص نحوه‌ی ارزشیابی درس تربیت بدنی همراه آزمون‌های کاربردی (فصل ۹) برای این منظور آورده شده است. امید است این مجموعه مورد توجه و استفاده کلیه‌ی اساتید، صاحب نظران، دانشجویان و پژوهشگران محترم قرار گرفته و نه تنها در جامعه‌ی دانشگاهی، بلکه برای عموم مردم مثمر ثمر واقع شود.

از خوانندگان عزیز استدعا داریم، نواقص، کاستی‌ها، اشکالات و یا پیشنهادات خود را با ناشر محترم در میان گذارده و ما را از نقطه نظرات سازنده‌ی خویش مطلع فرمایند.