

تربیت بدنی عمومی (۱،۲)

جهت کلیه دانشجویان در رشته‌های مختلف دانشگاهی



بهرام صالح نیا

(عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رومین)

مریم خواجه صالحانی

(عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آستارا)

سرشناسه	صالح‌نیا، بهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	تربیت بدنی عمومی (۱، ۲) جهت کلیه دانشجویان در رشته‌های مختلف دانشگاهی/ بهرام صالح‌نیا، مریم خواجه‌صالحانی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات پریکا، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۱۶ ص: مصور، جدول، نمودار؛ ۱۷×۲۴ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۵۱۲-۰۳-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
وضعیت	کتابنامه: ص. [۲۱۶].
موضوع	تربیت بدنی
شناسه افزوده	خواجه‌صالحانی، مریم، ۱۳۵۹ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ۱۶ ص/ GV۳۶۱
رده بندی دسی	۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی	۳۶۱۶

تربیت بدنی عمومی (۱، ۲)

- ◆ تألیف: بهرام صالح نیا ، مریم خواجه صالحانی
- ◆ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۱۲-۰۳-۶
- ◆ ناشر: پریکا (۰۹۱۲۵۰۸۸۳۸۱)
- ◆ شمارگان: ۱۰۰۰ جلد نوبت چاپ: تهران، اول، ۱۳۹۳ قسام: وزیری
- ◆ چاپ و صحافی: کیامرثی
- ◆ قیمت: ۱۲۰۰۰ ریال

کلیه حقوق این اثر برای مؤلفین محفوظ است. این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان است. هر گونه کپی غیرمجاز یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه نماید مورد پیگرد قانونی قرار می‌گیرد.

۹	مقدمه
۱۳	فصل اول: مقدمه ای بر تربیت بدنی و علوم ورزشی
۱۳	مقدمه بر مطالعه تربیت بدنی و ورزش
۱۴	جایگاه تربیت بدنی در دوران گذشته و امروز
۱۵	فلسفه تربیت بدنی
۱۷	تاریخ و سبب تربیت بدنی
۱۹	مفهوم تربیت بدنی و ورزش
۲۰	اهداف تربیت بدنی و ورزش
۲۴	حوزه های وابسته به تربیت بدنی
۲۶	مفاهیم مرتبط با تربیت بدنی
۲۹	فصل دوم: آمادگی جسمانی و اصول تمرین
۲۹	آمادگی جسمانی
۳۰	تعریف آمادگی جسمانی
۳۰	هدف از آمادگی جسمانی
۳۱	معنی و مفهوم آمادگی جسمانی در ارتباط با تنبلی
۳۳	معنی و مفهوم اجزای آمادگی جسمانی در ارتباط با قدرت حرکتی
۳۵	مزایای فیزیولوژیک آمادگی جسمانی
۳۷	دیگر مزایای فیزیولوژیک
۳۸	تمرین ورزشی
۳۹	اصول اساسی تمرین
۴۳	فصل سوم: آزمون های آمادگی جسمانی و حرکتی
۴۳	استانداردهای ورزش قهرمانی (آزمون آمادگی جسمانی)
۵۷	فصل چهارم: آناتومی و آشنایی با ساختار بدن
۵۷	آناتومی موضعی چیست ؟
۵۷	تاریخچه آناتومی در ایران
۵۸	سطوح تشریحی بدن انسان
۵۹	حفرات بدن انسان
۶۰	اسکلت
۷۰	مفاصل
۷۱	عضلات
۸۱	دستگاه های عصبی و مترشحه داخلی

۸۵	بخش‌های مختلف دستگاه غدد مترشحه داخلی
۹۰	شش‌ها
۹۰	دستگاه ادراری
۹۳	فصل پنجم: فیزیولوژی و تغذیه ورزشی
۹۳	مقدمه
۹۳	دستگاه‌های انرژی هوازی و بی‌هوازی
۹۶	تغذیه و مواد مغذی
۹۸	انواع گروه‌های غذایی و منشأ آن:
۹۸	پروتهیدرات‌ها و انواع آن
۱۰۰	چربی‌ها
۱۰۲	کربوهیدرات‌ها
۱۰۴	ویتامین‌ها
۱۰۷	مواد معدنی
۱۰۹	تعادل آب در بدن
۱۱۰	آب
۱۱۳	فصل ششم: آسیب‌های ورزشی و کمربندها
۱۱۳	مقدمه
۱۱۴	آسیب دیدگی حاد و مزمن
۱۱۵	علل و عوامل موثر در بروز آسیب‌های ورزشی
۱۱۵	اثر تغذیه در بهبود آسیب دیدگی‌های ورزشی
۱۱۷	پیشگیری از صدمات ورزشی
۱۱۹	کمپرس سرد
۱۱۹	کمپرس گرم
۱۲۳	فصل هفتم: بهداشت و نقش آن در ورزش
۱۲۳	مقدمه
۱۲۴	تعریف بهداشت ورزشی
۱۲۵	اصول بهداشتی در ورزش
۱۲۶	بهداشت اماکن ورزشی
۱۲۷	بهداشت روانی
۱۲۸	جنسیت، بهداشت و ورزش
۱۲۹	فصل هشتم: اهمیت و ضرورت روان‌شناسی ورزش
۱۲۹	مقدمه

۱۳۰	اهداف روان شناسی ورزش
۱۳۱	آمادگی روانی
۱۳۲	بهترین زمان تمرینات مهارت های روانی
۱۳۳	حوزه های مرتبط با روانشناسی
۱۳۶	نتیجه
۱۳۷	فصل نهم: ورزش و گروه های خاص
۱۳۷	مقدمه
۱۳۸	تألیف ورزشی و بدنی کودکان
۱۴۰	فوائد بدنی و آمادگی جسمانی ویژه سالمندان
۱۴۱	فعالیت های ورزشی و بانوان
۱۴۳	فصل دهم: توصیه های ورزش برای سلامت افراد جامعه
۱۴۳	مقدمه
۱۴۴	توصیه هایی برای زنان سالم و طاری
۱۴۴	فواید دویدن آرام و طولانی
۱۴۹	فصل یازدهم: استفاده از آب در درمان خستگی ورزشکاران
۱۴۹	مقدمه
۱۵۰	آب درمانی چگونه باعث رفع خستگی ورزشکاران می شود؟
۱۵۱	موارد کاربرد آب درمانی در ورزش
۱۵۲	موارد استفاده نکردن از آب درمانی
۱۵۳	دوش گرفتن ورزشکاران
۱۵۶	سونای خشک یا سونای بخار؟
۱۵۹	فصل دوازدهم: انواع کفش و لباس های ورزشی
۱۵۹	مقدمه
۱۶۰	ساختار کفش ورزشی
۱۶۱	انواع کفش ورزشی
۱۶۲	لباس ورزشی
۱۶۷	فصل سیزدهم: آشنایی با چند رشته ورزشی
۱۶۷	بدمینتون
۱۶۷	تاریخچه
۱۶۸	بدمینتون در ایران
۱۶۹	وسایل بازی
۱۶۹	تجهیزات

۱۷۲	 سرویس و انواع آن
۱۷۴	 بسکتبال
۱۷۴	 تاریخچه
۱۷۵	 بسکتبال در ایران
۱۷۵	 مختصری از نحوه ی بازی و قوانین کنونی بسکتبال
۱۷۶	 خلاصه ای از مشخصات زمین بسکتبال
۱۷۹	 پاس دادن
۱۸۰	 دریبل کردن
۱۸۱	 انواع دریبل
۱۸۲	 پینگ پنگ
۱۸۲	 تاریخچه
۱۸۳	 وضعیت قرار گرفتن بازیکنان نسبت به میز
۱۸۹	 خصوصیات بازی فاع
۱۹۰	 قوانین و مقررات تنیس روی
۱۹۱	 فوتبال
۱۹۱	 تاریخچه فوتبال
۱۹۲	 ارکان چهارگانه فوتبال
۱۹۲	 تکنیک
۱۹۵	 کوهنوردی
۱۹۶	 سرمازدگی
۱۹۷	 کوه گرفتگی
۱۹۷	 گزیدگی ها
۱۹۸	 وسایل و تجهیزات کوه نوردی
۲۰۱	 هندبال
۲۰۱	 تاریخچه هندبال
۲۰۳	 قوانین و مقررات
۲۰۵	 والیبال
۲۰۵	 تاریخچه
۲۰۵	 پیدایش والیبال در ایران
۲۰۵	 برخی از مهارت های ورزش
۲۱۵	 منابع

دیباچه

از آنجا که تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت و وسیله سالم سازی انسان‌ها و در نهایت جامعه تعریف شده است فرهنگ حاکم و ارزش‌های معمول جامعه ایجاب می‌کند که این رشته در چارچوب ملاک‌ها و معیارهای همان جامعه مطرح و پیگیری شود و تمامی زیر مجموعه‌های آن نیز منشعب از معیارهای متدوال جامعه باشد.

در واقع ملامی نیز با توجه به این که کلیه سیاست‌گذاری‌ها در خدمت مکتب است، تربیت بدنی نیز نباید از این اصل کلی نیست و ضمن این که پی‌ریزی این علم بر مبنای مسایل جسمانی و فیزیکی است، تربیت بدنی سبیل است که در کمال و تعالی انسان‌ها موثر بوده و می‌تواند قدمی در جهت اهداف غایی انسان‌ها که همان سیر الی... است بردارد. با توجه به اینکه قشر زیادی از جامعه در مدارس و دانشگاه‌ها مشغول تحصیل هستند، که نیاز به ورزش و فعالیت بدنی ضروری بوده، معمولاً برنامه‌ای ورزشی تحت عنوان کلاس درس یا زنگ ورزش (مدارس) و تربیت بدنی عمومی (۲ و ۱) در دانشگاه‌ها تدوین می‌گردد. چه خوب است در این دوره شرایط را طوری فراهم آوریم که دانش‌آموزان و دانشجویان در کلاس‌های درس تربیت بدنی علاوه بر فعالیت‌های عملی برای حفظ سلامتی و تندرستی، با برگزیدن روش‌های تئوری تربیت بدنی در حد فهم آنان با مفاهیم تربیت بدنی و سایر موضوعات مربوطه سبیل: آناتومی، تغذیه، روان‌شناسی، و غیره آشنا شده تا بهتر به درک آثار ورزش و تربیت بدنی در زندگی روزمره آنان پی ببرند. لذا در این کتاب برای تأمین اهداف دانش‌آموزان و دانشجویان، در سیزده فصل با عناوین مقدمه‌ای بر تربیت بدنی و علوم ورزشی، آمادگی جسمانی و اصول تمرین، آزمون‌های آمادگی جسمانی و حرکتی، آناتومی و آشنایی با ساختار بدن، فیزیولوژی و تغذیه ورزشی، آسیب‌های ورزشی و کفایت جسمانی، بهداشت و نقش آن در ورزش، اهمیت و ضرورت روان‌شناسی ورزش، ورزش و گروه‌های خاص، آسیب‌های ورزشی برای سلامت افراد جامعه، استفاده از آب درمانی در رفع خستگی ورزشکاران، انواع کس و لباس‌های ورزشی، آشنایی با چند رشته ورزشی) تنظیم شده که امید است با مطالعه دانش‌آموزان و دانشجویان غیر تربیت بدنی شناخت بیشتری به تربیت بدنی داشته و در آینده در هر پستی از کشور نگرش مثبت به ورزش و اثرات آن داشته باشند.

نگارنده امید دارد که این کتاب مورد استفاده معلمان و اساتید محترم تربیت بدنی، دانش‌آموزان، دانشجویان عزیز و سایر علاقه‌مندان این رشته قرار گرفته و بتواند بخشی از خلاء کمبود منابع

۸ تربیت بدنی عمومی

علمی در این زمینه را جبران کند. از تمامی خوانندگان بزرگوار تقاضا داریم تا تمامی نظرات، انتقادات و پیشنهادهای خود را با هدف افزایش کارایی و رفع اشکالاتی که احتمالاً در متن از دید مولف به دور مانده، انعکاس دهند تا در چاپ‌های بعدی اصلاح شود. انشاءالله

بهرام صالح نیا

مریم خواجه صالحانی

www.ketab.ir

اهمیت تربیت بدنی و فعالیت بدنی به عنوان بخش مکمل یک زندگی سالم گسترش یافته و شواهد علمی از فواید سلامت بخش تمرین و ورزش در حال افزایش است. بررسی‌ها نشان می‌دهند که فعالیت بدنی با تکرار، شدت، مدت مناسب و بر اساس برنامه‌های منظم، مزایای قابل توجه دارد. حفظ سطح مناسبی از عناصر آمادگی جسمانی مانند استقامت قلب و عروق، قدرت و استقامت عضلانی، ترکیب بدنی و انعطاف پذیری، در کاهش خطر بیماری‌های قلبی، فشار خون، دیابت، پیری، استخوان، چاقی، و ناراحتی‌های روانی (افسردگی) مؤثر است. کاهش میزان موارد حمله قلبی و حفظ عملکرد مستقل در پیری از مزایای تمرینات منظم است. به علاوه افراد دارای فعالیت جسمانی نسبت به افراد غیر فعال از طول عمر بیشتری برخوردارند.

یک فرد علاوه بر سلامتی جسمانی باید دارای صفاتی چون رفتار نیکوی انسانی مبتنی بر اصول اخلاقی برخوردار باشد. برنامه‌های تربیت بدنی به طور جدی آمادگی جسمانی را مورد توجه قرار داده و در بهبود آمادگی و تناسبی کلی تلاش می‌کند.

نیل به قوای جسمانی و حفظ آن بر روی جنبه‌های زندگی تأثیر می‌گذارد. علاوه بر تقویت تندرستی در افزایش بازده کاری نیز مؤثر است. آماده انرژی بیشتری دارند که این حالت بر بازده کاری و فکری نیز تأثیر می‌گذارد. انرژی بیشتر فعالیت‌های تفریحی و اوقات فراغت را نیز مفید می‌سازد. آمادگی جسمانی مقاومت در مقابل خستگی را افزایش می‌دهد و فعالیت جسمانی و الگوی خواب را نیز بهبود می‌بخشد.

تربیت بدنی ورزش به طور کلی اجرای حرکت‌های عمومی را بهبود می‌بخشد. فعالیت بدنی با زندگی روزمره در ارتباط است و افراد دارای قوای جسمانی، مهارت‌ها و سبک را بهتر ارائه می‌دهند. افراد آماده پس از کار و تمرین شدید خیلی سریع تر از افراد فاقد آمادگی بدنی است اولیه برمی‌گردند.

برای کاهش علائم پیری نیز باید از دوران نوجوانی و جوانی فعالیت‌های بدنی را به صورت منظم در طول زندگی انجام داد. افراد فعال و دارای آمادگی در سراسر زندگی از حیث سلامت قلب و عروق، قدرت عضلانی، استقامت عضلانی و ترکیب بدنی در حد مطلوبی خواهند بود.

بر مبنای فلسفه بهتر زیستن، دست یافتن به زندگی سالم به خود شخص بستگی دارد. دست یابی به این مزیت از طریق تغذیه درست، تمرین مناسب و منظم، استراحت و آرامش کافی، درمان

و پیشگیری از فشارهای روانی، اقدام به کارهای شایسته و محو عوامل خطرناک و قابل کنترل نظیر اعتیاد به سیگار و داروها فراهم می‌شود. افرادی که روش صحیحی را در زندگی پیش بگیرند، لذت شیرین زیستن در رفاه همه جانبه را خواهند چشید و آنهایی که در بی راهه قدم گذاشته اند زندگی خود را در معرض خطر قرار داده اند.

میلیون ها نفر از مردم، از کمر درد رنج می‌برند و بسیاری از این ناراحتی ها به ضعف عضلانی فقر حرکتی و یا فعالیت های نامناسب نسبت داده می‌شود. کسب و حفظ مقدار مناسبی از این عناصر از خطر ابتلا به کمردرد می‌کاهد. میلیون ها نفر از سالمندان و افراد معلول در انجام کارهای روزمره، به علت عدم رشد و تقویت آمادگی جسمانی با مشکلاتی مواجه می‌شوند. تمرین جسمانی منظم و مناسب این افراد را برای کار و فعالیت مستقل توانا می‌سازد. کاهش خطر آسیب عضلانی و مفصلی نیازمند تثبیت تمرین منظم و مناسب است.