

اصول متدولوژیک

مرب‌گری

مولفان

دکتر سید علی اکبر محمودی

(عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران)

دکتر علیرضا خرمی قدم سادات علم دانشگاه علوم پزشکی مازندران

حسین مهدیان (رشد فیزیولوژی ورزش)

ابوالفضل دیلمی (عضو هیات علمی دانشگاه آزاد چالوس)

شاهرخ صداقتی زاده و محمد گرجی (اعضای هیات علمی دانشگاه آزاد سوادکوه)

ویراستار علمی

دکتر سید علی اکبر محمودی

(دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزش و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران)

انتشارات عصرماندگار

سرشناسه: محمودی، سید علی اکبر، ۱۳۵۵ -
 عنوان و نام پدیدآور: اصول متدولوژیک مربیگری / مولفان: سید علی اکبر محمودی، علیرضا
 خرمی مقدم، حسین مهدیان، ابوالفضل دیلمی، شاهرخ صداقتی زاده، محمد گرجی
 مشخصات نشر: ساری، عصر ماندگار: ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری: ۲۲۲ص، مصور، جدول، قطع وزیری.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۲۱-۲۹-۷
 وضعیت فهرست نویسی: قیای مختصر
 یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.
 یادداشت: مولفان سیدعلی اکبر محمودی، علیرضا خرمی مقدم، حسین مهدیان، ابوالفضل دیلمی،
 شاهرخ صداقتی زاده، محمد گرجی.
 پایه داده: محمودی، سیدعلی اکبر، ۱۳۵۵ -
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۰۶۹۶۳



اصول متدولوژیک مربیگری

دکتر سید علی اکبر محمودی

(عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران)
 دکتر علیرضا خرمی مقدم (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران)
 حسین مهدیان (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)
 ابوالفضل دیلمی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران)
 شاهرخ صداقتی زاده و محمد گرجی (اعضای هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران)

ویراستار علمی

دکتر سید علی اکبر محمودی

(دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزش و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران)

صفحه آرایی و طراحی جلد: معصومه بهاری

چاپ و صحافی: مجتمع چاپ افست زارع - ساری

نوبت و سال چاپ: نخست - ۱۳۹۴

قیمت: ۱۵۰/۰۰۰ ریال

آدرس دفتر نشر: مازندران، ساری، بلوار آزادی، انتهای خیابان شهید نوری

تلفن: ۳۳۳۵۹۵۷۷-۱۱

Email: asr.mandegar92@gmail.com

مقدمه مولفان

در دنیای مدرن امروزی، تغییرات بسیاری در هر لحظه از زمان اتفاق می افتد و علوم مختلف به سرعت فزاینده‌ای رو به گسترش است. در این میان، علوم وابسته به ورزش نیز از این تغییرات بی‌نفعانه نمانده است. نقش علوم مرتبط با ورزش و تکنولوژی، در پیشبرد ورزش و نتایج عجاب‌انگیز آن غیر قابل‌انکار است. همین امر اطلاعات دقیق علمی و پژوهشی را در زمینه‌های زیست‌حرکتی، فیزیولوژی، تغذیه، روان‌شناسی ورزشی، آسیب‌شناسی و علم تمرین برای مربیان و ورزشکاران، بویژه در سطوح قهرمانی و حرفه‌ای فراهم کرده است. به همین دلیل، توجه متخصصان ورزشی به انجام هر چه بهتر فعالیت‌های بدنی و ورزشی با استفاده از این علوم معطوف شده است. واضح است که عملکرد ورزشکاران و همچنین میزان کارآمدی افراد مولی در سطح جامعه به میزان آمادگی جسمانی آنها وابسته است.

نقص اطلاعات در رابطه با آمادگی جسمانی به ویژه نزد دانشجویان رشته تربیت بدنی، که انتقال‌دهندگان اصلی علم تربیت بدنی می‌باشند و نیز معلمان و مربیان ورزشی که در صدد ارتقای عملکرد ورزشی ورزشکاران در سطح مدارس، دانشگاه‌ها و باشگاه‌ها می‌باشند، انگیزه اصلی مولفان این کتاب بود تا با استفاده از کتب انتشار یافته در سطح کشور و منابع موجود در نشریات علمی اثری پدید آورند تا سطح علمی آمادگی جسمانی را در کشور هر چند اندک ترقی دهد. با این وجود بدیهی است که کتاب حاضر خالی از ایراد و اشکال نخواهد بود و موجب امتنان خواهد بود عزیزانی که به مطالعه این کتاب

می پردازند پدیدآورندگان این اثر را راهنمایی نموده و در صورت امکان از طریق آدرس ایمیل Aliakbar.1355@gmail.com نواقص را منعکس نمایند، تا انشاء الله سطح علمی کتاب هر چه بیشتر افزایش یابد و در عرصه ورزش و سلامتی سودمندی بیشتری داشته باشد.

دکتر سید علی اکبر محمودی

و همکاران

بهار ۱۳۹۴

www.ketab.ir

فهرست

عنوان	صفحه
فصل اول - اصول مبانی و اهداف آمادگی جسمانی	۱۳
مقدمه	۱۳
بررسی مفاهیم	۱۴
موضوع اصول و مبانی تربیت بدنی چیست؟	۱۷
تربیت بدنی در مکاتب اسلام	۲۱
اهداف تربیت بدنی و ورزش	۲۲
فواید روان شناختی فعالیت های جسمانی	۲۴
فواید اجتماعی فعالیت های جسمانی	۲۵
خصوصیات و ویژگی های رشدی انسان	۲۶
فصل دوم - آمادگی جسمانی	۳۱
مقدمه	۳۱
تاثیرات عمومی آمادگی جسمانی	۳۱
تاثیرات فیزیولوژیکی آمادگی جسمانی	۳۲
قدرت	۳۳
استقامت عضلانی	۳۷
توان	۴۳
انعطاف پذیری	۴۸
اتعادل	۵۱
جایکی	۵۳
سرعت	۵۵

آمادگی قلبی تنفسی.....	۵۶
انواع برنامه های تمرینی.....	۶۳
روش شمارش نبض.....	۷۳
افسانه ها و توهمات رایج در تمرینات.....	۷۴
فصل سوم - آناتومی.....	۷۷
مقدمه.....	۷۷
آناتومی.....	۷۸
سطوح شش ری بدن انسان.....	۸۰
آناتومی اسکلت استخوانی.....	۸۱
رشد و نمو استخوان.....	۸۶
انواع استخوان.....	۸۷
عروق خونی و اعصاب استخوان ها.....	۸۸
عضله یا ماهیچه از دیدگاه آنالیتیک.....	۸۸
فصل چهارم - فیزیولوژی ورزش.....	۹۳
مقدمه.....	۹۳
عضلات بدن از دیدگاه فیزیولوژیکی.....	۹۳
انواع انقباض عضلانی.....	۹۶
انواع تارهای عضلانی.....	۹۶
عضله و تمرینات قدرتی.....	۱۰۲
استقامت عضلانی.....	۱۰۵
انعطاف پذیری عضلانی.....	۱۰۷
دستگاه تنفسی.....	۱۰۸
حجم های ریوی.....	۱۰۸
اثر ورزش بر تنفس.....	۱۱۳
دستگاه قلبی عروقی.....	۱۱۴

فشار خون.....	۱۱۶
خون.....	۱۲۰
تغییرات دستگاه قلبی-عروقی، تنفسی و خونی به واسطه‌ی انجام فعالیت‌های ورزشی.....	۱۲۰
دستگاه تولید انرژی.....	۱۲۳
ترکیب بدن.....	۱۲۷
علل چاقی.....	۱۲۸
فصل پنجم - تغذیه ورزشی.....	۱۳۳
مقدمه.....	۱۳۳
تفاوت رژیم غذایی ورزشکاران با افراد عادی.....	۱۳۴
کربوهیدراتها.....	۱۳۵
پروتئین.....	۱۳۷
چربی.....	۱۳۹
مایعات و الکترولیتها.....	۱۴۱
ویتامین و املاح.....	۱۴۶
املاح (مواد معدنی).....	۱۴۹
پاسخ به سئوالات رایج در تغذیه ورزشی.....	۱۵۰
توصیه های غذایی قبل از مسابقه.....	۱۵۷
توصیه های غذایی پس از مسابقه.....	۱۵۷
رابطه تغذیه با رشد و تکامل حرکتی در طول عمر.....	۱۵۸
فصل ششم - آسیب های ورزشی و کمک های اولیه.....	۱۶۱
مقدمه.....	۱۶۱
آسیبهای ورزشی حاد.....	۱۶۱
آسیبهای ورزشی مزمن.....	۱۶۲
انواع شایع آسیبهای ورزشی.....	۱۶۲
شکستگی ها.....	۱۶۵
در رفتگی ها.....	۱۶۶

درد ناگهانی پهلوی	۱۶۸
کشیدگی کشاله ران	۱۶۹
گرمزدگی	۱۶۹
سرمازدگی	۱۷۰
درمان آسیب های ورزشی	۱۷۱
جلوگیری از آسیبها و صدمات ورزشی	۱۷۳
آسیب های ورزش بانوان	۱۷۵
عوامل مسمی که در بروز آسیب های ورزشی اهمیت دارند	۱۷۵
ترتیب اقدامات مورد نیاز پس از وقوع آسیب دیدگی	۱۷۸
تمرین های عضلانی پس از آسیب دیدگی	۱۸۲
آماده سازی جسمانی پس از آسیب	۱۸۷
فصل هفتم - علم تمرین	۱۸۹
مقدمه	۱۸۹
اهمیت طراحی تمرین	۱۹۰
دوره های تمرین	۱۹۰
طبقه بندی میکروسیکل ها	۱۹۲
نکاتی در مورد میکروسیکل مسابقه	۱۹۵
طرح تمرین سالیانه	۱۹۹
مراحل طرح تمرین سالیانه	۱۹۹
طبقه بندی طرح های تمرینی سالیانه	۲۰۰
معیار انتخاب طرح تمرینی سالیانه	۲۰۲
اصول و ویژگی های تمرین	۲۰۲
تعیین شدت ورزش	۲۰۵
چگونه شدت ورزش را اندازه گیری کنیم؟	۲۰۶
چگونگی کنترل ضربان قلب	۲۰۸

فصل هشتم - دوپینگ	۲۰۹
مقدمه	۲۰۹
تعریف دوپینگ	۲۱۰
انواع دوپینگ	۲۱۰
دوپینگ دارویی	۲۱۱
دوپینگ خونی	۲۱۱
دوپینگ ژن	۲۱۴
نمونه گیری، رای آزمایش دوپینگ	۲۱۵
منابع	۲۱۹