

مباحثی در تربیت بدنی و علوم ورزشی

تربیت بدنی ۱ و ۲

مؤلفان:

کریم خلاق

کارشناس ارشد تربیت بدنی

مدرس موسسه آموزش عالی حکیم نظامی قوچان

آمنه رضوی

کارشناس ارشد تربیت بدنی

|                     |   |                                                                                    |
|---------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | خلاقى، كريم، ۱۳۵۴ -                                                                |
| عنوان و نام پديدآور | : | مباحثى در تربيت بدنى و علوم ورزشى: تربيت بدنى او ۲ / مولفان كريم خلاقى، آمنه رضوى. |
| مشخصات نشر          | : | گريگان: انتشارات نوروزى، ۱۳۹۴.                                                     |
| مشخصات ظاهرى        | : | ۸۴ص.                                                                               |
| شابك                | : | 978-600-364-545-5                                                                  |
| وضعيت فهرست نويسى   | : | فيا                                                                                |
| موضوع               | : | تربيت بدنى                                                                         |
| شناسه افزوده        | : | رضوى، آمنه، ۱۳۳۱ -                                                                 |
| رده بندي سكره       | : | ۱۳۹۴ م ۷۶۴/ع GV۷۴۱                                                                 |
| رده بندي ديگرى      | : | ۶۱۳/۷۱                                                                             |
| شماره كتابشناسى ملي | : | ۴۰۹۱۲                                                                              |

## مباحثى در تربيت بدنى و علوم ورزشى تربيت بدنى ۱ و ۲

ن.ف. كريم خلاقى - آمنه رضوى

تربيت چاپ: ۱۳۹۴

مشخصات ظاهرى: ۸۵ ص

قطع: وزبى

شمارگان: ۰۰

شماره شابك: ۵ - ۳۶۴-۵۴۵ - ۹۷۸-۶۰۰

چاپ و نشر: نوروزى - ۰۱۱۳۲۲۴۲۲۵۸

قيمت: ۸۰۰۰ تومان



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا (ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الكترونيكى: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

## فهرست مطالب

### صفحه

### عنوان

|         |                                                                              |
|---------|------------------------------------------------------------------------------|
| ۱.....  | مقدمه                                                                        |
| ۳.....  | تربیت بدنی از دیدگاه جامعه اسلامی                                            |
| ۶.....  | محتوای ورزش تربیت بدنی در جامعه اسلامی                                       |
| ۶.....  | اهداف تربیت بدنی در جامعه اسلامی                                             |
|         | سخنان امام خمینی (ره) در دیدار با سرپرست تربیت بدنی در سال ۱۳۶۵/۹/۲۱ و سخنان |
| ۸.....  | ایشان در رابطه با ورزش از نظر اسلام و جامعه                                  |
| ۸.....  | سخنرانی امام (ره) در مورخ ۱۳۵۸/۳/۱۱ جمع ورزشکاران و کارمندان تربیت بدنی      |
| ۹.....  | جامعه فرهنگی و نقش ورزش در گذران اوقات فراغت                                 |
| ۱۰..... | آسیبهای شایع در ورزش                                                         |
| ۱۰..... | کوفتگی                                                                       |
| ۱۰..... | کشیدگی                                                                       |
| ۱۰..... | دررفتگی                                                                      |
| ۱۱..... | شکستگی                                                                       |
| ۱۱..... | رشد غیر طبیعی استخوان                                                        |
| ۱۱..... | التهاب کیسه زلالی                                                            |
| ۱۱..... | اصول پیشگیری                                                                 |
| ۱۲..... | ۱. تجهیزات ورزشی                                                             |
| ۱۲..... | ۲. محیط ایمنی ورزشی                                                          |
| ۱۲..... | ۳. آشنایی ورزشکار با آسیبهای ورزشی                                           |
| ۱۲..... | ۴. معاینه بدنی                                                               |
| ۱۲..... | مفاهیم آمادگی جسمانی                                                         |
| ۱۴..... | بی خوابی                                                                     |
| ۱۴..... | افسردگی                                                                      |
| ۱۵..... | فعالیت تمرینی آمادگی جسمانی و بیماریهای ناشی از کم تحرکی                     |
| ۱۶..... | فعالیت تمرینی آمادگی جسمانی و دوران پیری                                     |
| ۱۷..... | اثرات ورزش و فعالیتهای جسمانی بر افراد میانسال                               |

- توان هوازی : ..... ۱۷.
- تمرین هوازی : ..... ۱۷.
- قدرت : ..... ۱۷.
- تمرین قدرتی : ..... ۱۷.
- انواع تمرینات قدرتی : ..... ۱۷.
- ۱\_ همه طول : ..... ۱۷.
- ۳\_ هم جنبش : ..... ۱۸.
- تمرینات قدرتی برای جوانان : ..... ۱۸.
- تمریناتی که هنگام وزنه زدن برای جوانان خطر ناک است ..... ۱۸.
- نکاتی برای ورزشکارانی که فشار خونشان بالا است : ..... ۱۸.
- انعطاف پذیری : ..... ۱۹.
- اثرات منفی الکر بر آمادگی جسمانی و فعالیت ورزشکار ..... ۲۰.
- تندرستی در آمادگی جسمانی ..... ۲۱.
- استقامت قلبی عروقی : ..... ۲۱.
- استقامت و قدرت عضلانی ..... ۲۱.
- استقامت و قدرت عضلانی : ..... ۲۲.
- تغذیه و ترکیب بدن : ..... ۲۲.
- فعالیت ورزشکار : ..... ۲۳.
- ورزش و مصرف دخانیات ..... ۲۵.
- تمرینات برای حفظ وضعیت پشت و ستون و مهره ها ..... ۲۵.
- علل پشت درد : ..... ۲۶.
- ۱ - بلند کردن بازوها ..... ۲۷.
- ۲ - حرکت با چوب ..... ۲۹.
- ۳ - خم شدن به پهلوها : ..... ۳۰.
- ۴ - حرکت ایستای گردن ..... ۳۱.
- ۵ - چرخش گردن ..... ۳۱.
- ۶ - کشش همستر بیک ..... ۳۲.
- ۷ - کشش خم کننده های ران : ..... ۳۳.
- ۸ - کشش عضلات کمر ..... ۳۴.
- ۹ - زانو به سینه : ..... ۳۵.

|         |                                           |
|---------|-------------------------------------------|
| ۳۵..... | ۱۰ - بغل کردن پاها:                       |
| ۳۶..... | ۱۱ - حرکت لگن خاصره:                      |
| ۳۷..... | ۱۲ - بیجانیدن تنه به پهلوها:              |
| ۳۷..... | ۱۳ - فشار به طرف بالا (حرکت کششی مکتزی):  |
| ۳۸..... | ۱۴ - پل زدن:                              |
| ۴۰..... | ۱۶ - بیجانیدن تنه در حالت خوابیده:        |
| ۴۱..... | ورزش و ناراحتی های عصبی:                  |
| ۴۱..... | نوع ورزش و سلامت دستگاه قلب و عروق:       |
| ۴۲..... | ورزش و کاهش وزن:                          |
| ۴۳..... | وزن مطلوب برای فعالیتهای ورزشی:           |
| ۴۵..... | روش های کاهش وزن:                         |
| ۴۶..... | بهترین روش کاهش وزن کدام است:             |
| ۴۶..... | دانش آموزانی که مشکل «مافه» وزن دارند:    |
| ۴۸..... | برخورد با چاقی و اجرای برنامه مدیریت آن:  |
| ۴۹..... | تشخیص اولیه:                              |
| ۴۹..... | ارزیابی و انتخاب دانش آموزان:             |
| ۵۱..... | مشارکت والدین در برنامه:                  |
| ۵۱..... | تعیین فعالیت آمادگی جسمانی:               |
| ۵۲..... | ورزش و بیماریهای قلبی:                    |
| ۵۴..... | ورزش در مدارس بیماری قلبی را کاهش می دهد: |
| ۵۵..... | اثر ورزش در طول عمر:                      |
| ۵۶..... | بیاده روی و فواید آن:                     |
| ۵۸..... | ورزش تا چه اندازه برای جوانان مفید است:   |
| ۵۹..... | اضطراب در مهارتهای ورزشی:                 |
| ۵۹..... | تعریف اضطراب:                             |
| ۵۹..... | اثر کوتاه مدت ورزش بر اضطراب:             |
| ۶۰..... | اثرات دراز مدت ورزش بر اضطراب:            |
| ۶۰..... | کنار آمدن با اضطراب:                      |
| ۶۱..... | ماساژ و تاثیر روانی آن:                   |
| ۶۲..... | آب درمانی و فواید آن در ورزش:             |

|         |                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------|
| ۶۵..... | دوپینگ چیست ؟                                                |
| ۶۵..... | تاریخچه.....                                                 |
| ۶۶..... | تاریخچه بازی های المپیک :                                    |
| ۶۶..... | المپیکهای باستانی.....                                       |
| ۶۷..... | المپیک مدرن.....                                             |
| ۶۷..... | سازمان :.....                                                |
| ۶۸..... | دهکده المپیک.....                                            |
| ۶۸..... | آیینها - پرچم المپیک.....                                    |
| ۶۸..... | مشعل المپیک.....                                             |
| ۶۸..... | تاریخ بازی های مدرن.....                                     |
| ۶۹..... | ارتباط سیاست با ورزش.....                                    |
| ۷۰..... | اصول علمی تغذیه ورزشکاران در مسابقات.....                    |
| ۷۱..... | اصول تئوری رژیم غذایی ورزشکاران در مسابقات.....              |
| ۷۱..... | مصرف کربو هیدراتهای ساده (قند).....                          |
| ۷۱..... | مصرف آب.....                                                 |
| ۷۱..... | قانون ۳ ساعت.....                                            |
| ۷۲..... | وعده غذایی قبل از مسابقه.....                                |
| ۷۲..... | قانون هشت ساعت.....                                          |
| ۷۲..... | مثالهایی برای تغذیه ورزشکاران قبل از مسابقه در شرایط مختلف : |
| ۷۵..... | پانه گوشت.....                                               |
| ۷۵..... | -آشامیدنیها در نیم وقت مسابقه.....                           |
| ۷۷..... | منابع :                                                      |

هر صبح ورزش می کنم

به نظم عادت می کنم

سالی به عمر افزون کنی

گر ساعتی ورزش کنی

او را از همان نگاه اول می توان شناخت. کشیده قامت، سر زنده و با نشاط است هیچ چیز اضافه ای در حرکاتش دیده نمی شود. خط ماهیچه ها گویای نرمش آنهاست و رنگ پوستش سلامتی اش را نشان می دهد. او حتی پس از رسیدن به سن کهولت نیز به خوبی از همان جوان خود متمایز است.

من از نیمکت مدرسه با گرم ورزش شدم و تمام زندگی خود را در میدان ورزش گذراندم و می دانم که تمام مردم از تربیت بدنی درک کمی دارند به همین دلیل می خواهم خوانندگان را آگاه سازم که تربیت بدنی تنها حرکات نرمشی صبحگاهی در حین کار یا سرگرم بودن به تمرینات بدنی نیست بلکه تنظیم درست کارهای روزانه، تغذیه درست، خواب راحت، رفتار بهداشتی، رعایت فعالیت خلاصه طرز زندگی نیز هست ورزشکار سیگار نمی کشد و به مشروبات الکلی و تباعب نمی زند ورزشکار نه تنها از نظر جسمانی بلکه از نظر روحی نیز قوی است.

ورزشکار بدون شتاب و به موقع به کارهای خود می رسد. بر روی صدمه هایی به مهره های پشتش وارد نشده که شاید فکر ورزش کردن را باید از جسم بیرون می کردم. همانا ورزش و کارهای بدنی، طرز تعیین زندگی به من اجازه نداد تا به یک معلول تبدیل شوم آنها به من زندگی در کارها و شادابی و چالاکي بخشیدند من در رشته تحصیلی به پایان رسانده بچه ها را بزرگ کردم و بدون توجه به سن به کارهایم ادامه می دهم. تلاش کردم به بسیاری از مردم که با آنها سروکار دارم کمک کنم تا فایده ورزش برای آنها آشکار شود و همچنین خوانندگان را نیز متقاعد کنم برای ورزشکار شدن هیچ وقت دیر نیست.

حتی اگر از سن چهل یا پنجاه سالگی هم گذشته اید و هیچ قسمت ورزش را نمی پذیرد با وجود این باید به کار تمرینات بدنی بپردازید و بگذارید سالن ورزشی همان

اتفاقات باشد، حیاط خانه شما، نزدیکترین کوچه و خیابان، باغ، پارک نیز میدان ورزشی شما شود.

هنگامی که کودک با دیدن اسباب بازی می خندد یا دختری که با نخستین اندیشه درباره عشق می لرزد نیوتن قوانین جاذبه را طرح می کند و آنها را بر کاغذ می آورد. واقعیت نهایی در همه جا حرکت ماهیچه ای است. ای ام. سچنوف فیزیولوژیست مشهور روس تلویحا اهمیت کار ماهیچه های انسان را آشکار می سازد. خواص حیرت انگیز ماهیچه ها با نیرو و تحمل آنها به پایان نمی رسد.

اصطلاحات حس ماهیچه ای و مسرت ماهیچه ای بی معنی نیست. کار ماهیچه ها بدون شک روی حالت احساساتی انسان موثر میباشد. مدتهاست که ثابت شده است فعالیت ماهیچه ای، نام ارگانسیم، از جمله مخ را تقویت می کند و از این راه استعدادهای فکری را گسترش میدهد. بنابراین شما با ورزشکار شدن نه تنها تن بلکه مغز را تقویت می کنید.

طرز ورزشی زندگی کردن بدون رژیم درست تغذیه امکان پذیر نیست. اگر پر خوری کرده اید باید عرق ریزان کار کنید تا بدن از چارتاباشستگی چربی نشود. روشن تر بگوییم: مقدار غذای مصرف شده را با مصرف انرژی مقایسه کنید.

پیروی از این دستورالعمل ساده به ویژه برای کسانی که در سنین بیش از سی یا چهل سالگی هستند اهمیت اساسی دارد. چاقی چه حواله ناگهانی که به بار نمی آورد! در زندگی شکم پرستانه و کم حرکت، اعضای گوارش با چربی پوشیده می شوند و معده و روده های فراخ و کشیده زیر دنده ها را پر می کند، دیافراگم را تحت فشار قرار می دهند و به آن اجازه کمک به تنفس و گردش خون را نمی دهند. انحراف که می خواهند خوش قد و قامت باشند نباید پر خوری کند باید در مصرف قند و چربی خود را محدود کنند. از خوردن شکلات و اینبات، نان، شیرینی پرهیز کند و هر چه کمتر نمک مصرف کنند و مهمتر از همه نقش شفا بخش ورزش را فراموش نکنند. داروی چاقی کار بدنی در خور نیرو در باغ و بیستان، قایقرانی، دوچرخه سواری، اسکی و ورزش منظم روزانه است.