



راهنمای تندرستی و ورزش

تالیف

دکتر محمد پوررنجبر

دکتر عبدالحمید زیتونلی

سرشناسه	: پوررنجبر، محمد، ۱۳۴۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای تندرستی و ورزش / تألیف محمد پوررنجبر، عبدالحمید زیتونلی.
مشخصات نشر	: کرمان : نشر فانوس؛ دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۲ ص.: مصور، جدول.
شابک	: 978-600-8056-09-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۲۷-۲۳۲.
موضوع	: تربیت بدنی
موضوع	: Physical education and training
موضوع	: ورزش
موضوع	: Sports
موضوع	: سلامتی
موضوع	: Health
شناسه افزوده	: رنلی، عبدالحمید، ۱۳۵۴ -
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان کرمان
رده بندی کنگره	: ۱۳۰۰ ر.ب/ GV۳۴۱
رده بندی دیویی	: ۶۳۷/۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۶۱۳۳۱

چاپ این کتاب در شورای تألیف و ترجمه دانشگاه علوم پزشکی کرمان در تاریخ ۱۳۹۵/۹/۲۱ به تصویب رسیده و به سفارش مؤلفین و دانشگاه انجام شده است و کلیه حقوق مادی و معنوی آن به سرمایه گذاران تعلق دارد.

راهنمای تندرستی و ورزش

تألیف: دکتر محمد پوررنجبر و دکتر عبدالحمید زیتونلی

چاپ اول: ۱۳۹۵

ناشر: انتشارات فانوس کرمان (۳۲۴۴۵۶۳۹) با همکاری دانشگاه علوم پزشکی کرمان

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: کرمان تکثیر (۳۲۴۵۸۶۵۴)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۵۶-۰۹-۶

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ و مخصوص ناشر است.

فهرست مطالب

۳	مقدمه.....
۷	فصل اول : مفاهیم تربیت بدنی و ورزش.....
۱۷	فصل دوم : اهداف و فواید تربیت بدنی و ورزش.....
۲۹	فصل سوم : عضلات و سیستم های انرژی.....
۳۷	فصل چهارم : اصول و فاکتورهای مهم آمادگی جسمانی.....
۵۱	فصل پنجم : اصول اولیه در ورزش و انعطاف پذیری.....
۶۱	فصل ششم : اصول علمی تمرین.....
۸۳	فصل هفتم : مجموعه آزمون های آمادگی جسمانی.....
۱۰۱	فصل هشتم : اصول استعدایابی در ورزش.....
۱۱۱	فصل نهم : اصول تغذیه در ورزش.....
۱۲۹	فصل دهم : بهداشت در ورزش.....
۱۴۱	فصل یازدهم : کاربرد روانشناسی در ورزش.....
۱۵۵	فصل دوازدهم : اوقات فراغت و ورزش معلولین.....
۱۷۱	فصل سیزدهم : کمک های اولیه و آسیب های ورزشی.....
۱۸۷	فصل چهاردهم : آشنایی با حقوق و قوانین ورزشی.....
۲۲۷	منابع.....

حرکت ذات زندگی و اولین وسیله‌ای است که انسان‌ها توسط آن خود را درک می‌کنند. حرکت به رشد تکاملی و ایفای نقشی مؤثر و سازنده در جامعه، نیاز اساسی انسان‌ها است. بنابراین حرکت، فعالیت بدنی لازمه زندگی است. از نیمه دوم قرن بیستم مخصوصاً از دهه‌های پیش به علت پیشرفت صنعت و تکنولوژی در جهان مخصوصاً گسترش اینترنت و شبکه‌های مجازی اجتماعی، انسان‌ها از تحرک کمتر و رفاه و آسایش بیشتری نسبت به قرون و دهه‌های گذشته برخوردار شده‌اند. با توجه به گذشت زمان و پیشرفت تکنولوژی از ساعات کار فیزیکی انسان‌ها کم شده و به ساعات‌های اوقات فراغت اضافه گردیده است. گسترش اوقات فراغت و پیشرفت روزافزون فناوری‌های مدرن، پدیده‌ای به نام فقر حرکت را با خود به همراه آورده که جنبه‌های مختلف جسمی، روانی و اجتماعی زندگی افراد را تحت تأثیر قرار داده است. خروج از فقر حرکتی و رسیدن به وضع نسبتاً مطلوب، نیازمند ابزارهای سایسته‌ای مانند فعالیت‌های ورزشی به عنوان یک ابزار چند بعدی با تأثیرات گسترده جسمانی، روانی، بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی می‌باشد. نقش انکارناپذیر آموزشی، فرهنگی و پرورشی فعالیت‌های ورزشی به ویژه در نسل نوجوان و جوان، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها، پیشگیری از بسیاری از مفاسد اجتماعی و انحرافات اخلاقی از کارکردهای دیگر این پدیده اجتماعی است. لذا برنامه‌ریزی علمی برای غنی‌سازی اوقات فراغت افراد جامعه مخصوصاً جوانان و دانشجویان دانشگاه‌ها به وسیله ورزش و فعالیت‌های بدنی، جهت

رشد و پیشرفت همه جانبه آن‌ها حائز اهمیت است. لذا جهت رشد و پیشرفت همه جانبه دانشجویان لازم است اصول علمی و عملی انجام فعالیت‌های ورزشی را مورد مطالعه قرار دهند که به این منظور کتاب تربیت بدنی عمومی به عنوان راهنمای علوم ورزشی و تندرستی در برنامه‌های درسی برای دانشجویان محترم در نظر گرفته شده است که در طی تحصیل ضمن آشنا شدن آنان با مبانی نظری تربیت بدنی، قادر به انجام فعالیت ورزشی به شیوه عملی در میادین ورزشی باشند.

لازم به ذکر است که در تألیف این کتاب دکتر محمد پوررنجبر و دکتر عبدالحمید زیتونلی هر کدام ۵۰٪ نقش داشتند.

دکتر محمد پوررنجبر - دکتر عبدالحمید زیتونلی

زمستان ۱۳۹۵