

اصول بنیادی آمادگی جسمانی در

تربیت بدنی عمومی

مؤلفان:

مریم مزیدی

الهام شهاب پور

سرشناسه	مزیدی، مریم، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	اصول پنیادی آمادگی جسمانی در تربیت بدنی عمومی / مولفان مریم مزیدی، الهام شهاب‌پور.
مشخصات نشر	تهران: دانشگاه هرمزگان، ۱۳۹۵-
مشخصات ظاهری	۱۹۶ ص: مصور، جدول
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۷۲۷۹-۳۷-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه
موضوع	آمادگی جسمانی
موضوع	Physical fitness
رژیم	ورزش درمانی
موضوع	Exercise therapy
موضوع	آمادگی جسمانی - جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	Physical fitness—Physiological aspects
موضوع	آمادگی جسمانی - فیزیولوژی
موضوع	Physical fitness—Physiology
شناسه افزوده	شهاب‌پور، الهام، ۱۳۶۲-
شناسه افزوده	شهاب‌پور، الهام، ۱۳۶۲-
رده‌بندی کنگره	۶۷۴۸۱۰۶ الف ۶۰۹۵
رده‌بندی دیویی	۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	۴۴۷۶۸۳۷

نام کتاب:	اصول پنیادی آمادگی جسمانی در تربیت بدنی عمومی
ناشر:	دانشگاه هرمزگان
مؤلف:	مریم مزیدی، الهام شهاب‌پور
چاپ و صحافی:	مارال
توبت چاپ:	اول / ۱۳۹۵
تیراژ:	۵۰۰ نسخه
قیمت:	۸۰۰۰۰ ریال

ISBN:978-600-7279-37-3

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۲۷۹-۳۷-۳

تهران - خیابان انقلاب - روبروی درب اصلی دانشگاه تهران - مجتمع تجاری اداری فروزنده - طبقه همکف
فروشگاه دانشگاه هرمزگان

تلفن: ۶۶۹۰۷۷۱۴ (۰۲۱) - ۶۶۹۵۰۵۵۳ (۰۲۱)

فروش اینترنتی در تارنمای دانشگاه هرمزگان (مرکز نشر) WWW.hormozgan.ac.ir

سخن مؤلف

امروزه با وجود پیشرفت‌های روزافزون فناوری و ماشینی شدن زندگی انسان، پیامدهای ناگوار آنها که تماماً در نتیجه بی‌حرکی و بعضاً فقر حرکتی است، مشکلاتی نظیر انواع دردها، بیماریها، ناهنجاریهای جسمی و روحی، به هم خوردن تناسب اندام و ... را متوجه بشر کرده است. دانشهای مرتبط با تربیت‌بدنی به طور پیوسته با شناخت روشهای جدید و کاربردی، به یاری انسانها شتافته و سعی دارد انسانها را از مشکلات در پیش‌رو رهایی دهد. تربیت‌بدنی شامل کسب و پردازش مهارت‌های حرکتی، توسعه و نگهداری، آمادگی جسمانی برای تندرستی و سلامت، کسب دانش‌های علمی درباره فعالیت‌های جسمانی و تدریس و توسعه تصور و ذهنیت مثبت از فعالیت‌های جسمانی به عنوان وسیله‌ای برای ارتقاء عملکرد انسان است.

تربیت بدنی علمی است که با استفاده از اصول علمی و تدریجی که به منظور تقویت کامل بدن، بالا بردن عوامل جسمانی، بارور نمودن استعدادها، پرورش صفات اخلاقی از سن کودکی تا پیری ادامه دارد. با توجه به اینکه جامعه دانش، به سرعت شروع رشد و تعالی می‌یابد و باید محیطی سالم از هر نظر فراهم گردد تا موجبات ترقی برایش را مهیا کند. به همین منظور کتاب حاضر در راستای ارتقاء سطح معلومات در مورد تأثیر و فواید ورزش و فعالیت‌های بدنی بر روح و جسم افراد و ترویج ابعاد سلامتی ورزش در سنین و قشرهای مختلف مدنظر قرار گرفته است.

در کتابی که پیش‌رو دارید مؤلف سعی نموده است تا ضمن رعایت اختصارات و استفاده از مستندات علمی و معتبر، مطالب زیر را ارائه می‌دهد.

این کتاب در ۷ فصل تدوین گردیده که اهداف زیر را به دنبال دارد:

اهداف جسمانی

الف) تقویت قوای عمومی بدن و ایجاد ورزشی و هماهنگی در بین اندامها و اندامها را به منظور برخوردار شدن از قدرت، سرعت، چابکی و مهارت

ب) ایجاد هماهنگی بین اعصاب و عضلات و تقویت قدرت تصمیم‌گیری و انطباق با شرایط

ج) ایجاد سرعت و مهارت در واکنش‌های عضلانی با حداقل مصرف انرژی

د) ایجاد استقامت در برابر فشارهای جسمانی و کارهای طولانی و دراز مدت

و) ازدیاد نیروی بدنی و تأمین سلامتی و بهداشت بدن در برابر عوارض و بیماریها

هـ) اصلاح و بازسازی و ناتوانی بدن و توانبخشی بمنظور رفع نواقص و نارسائیهای فیزیکی و ایجاد

بهره‌وری

اهداف روانی:

الف) کشف استعدادهای نهفته و شناخت استعدادهای روانی، حرکتی، پرورش، شکوفایی قابلیت‌های ذاتی و استعدادهای خدادادی.

ب) تربیت شخصیت و پرورش روحیه تعاون، همیاری و اجتناب از خودپسندی و خود بزرگ‌بینی

ج) انگیزش فرد برای تحرک و جلوگیری از خمودگی، نگرانی‌های روانی و انزواجوئیها

د) برقراری تعادل روانی و تعدیل عواطف و حالات روانی چون: خشم، ناسازگاری، پرخاش، ...

و) تقویت و پرورش هوش و قوه کنجکاوی و همچنین توان برخورد با مسائل

اهداف اجتماعی:

الف) تشریح احترام به قوانین گروهی و مقررات اجتماعی

ب) پرورش توان مددیت و حسن مسئولیت‌پذیری و قدرت سرپرستی و رهبری

ج) پرورش احساس نوع دوستی و جوانمردی و همدردی با مسائل و مشکلات جامعه

د) پرورش نیروی بسیجی و دلباز جامعه

و) پرورش روحیه ایثار و از خود گذشتگی

ه) احساس نشاط و شادابی و حل مسائل اجتماع

در پایان جا دارد از تلاش و همکاری مسئولان محترم انتشارات دانشگاه هرمزگان، همچنین از تمامی عزیزانی که در این راه با ما همراه بودند و ریزان عرصه تربیت بدنی و ورزش سپاسگزاری نمایم.

بریم مزیدی

الهه شاد پور

فصل اول : تاریخچه تربیت بدنی

۲	مقدمه
۳	نقش ورزش و تربیت بدنی
۳	تربیت بدنی چیست؟
۴	تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه اسلام
۵	تاریخ تربیت بدنی و ورزش در ایران
	فصل دوم : آمادگی جسمانی و آزمون های مربوط به آن
۱۰	مقدمه
۱۰	گرم کردن
۱۱	اهداف گرم کردن
۱۱	فرآیند گرم کردن
۱۲	گرم کردن عمومی
۱۲	گرم کردن اختصاصی
۱۲	سرد کردن
۱۲	اهداف سرد کردن
۱۳	استقامت
۱۳	عوامل تاثیرگذار بر استقامت
۱۴	روش های توسعه استقامت
۱۴	آزمون های استقامت عضلانی
۱۹	آزمون های استقامت قلبی - تنفسی
۲۶	انعطاف پذیری
۲۷	عوامل تاثیرگذار بر انعطاف پذیری
۲۷	انواع انعطاف پذیری
۲۸	روش های توسعه انعطاف پذیری
۲۸	آزمون های انعطاف پذیری
۳۱	هماهنگی
۳۱	عوامل تاثیرگذار بر هماهنگی
۳۲	سرعت
۳۳	عوامل تاثیرگذار بر سرعت

۳۳		روش‌های توسعه سرعت
۳۳		آزمون‌های سرعت
۳۵		قدرت
۳۶		آزمون‌های قدرت
۴۰		توان عضلانی
۴۰		عوامل تاثیرگذار بر توان عضلانی
۴۱		روش‌های توسعه توان عضلانی
۴۱		آزمون‌های توان عضلانی
۴۶		چابکی
۴۶		عوامل تاثیرگذار بر چابکی
۴۷		روش‌های توسعه چابکی
۴۷		آزمون‌های چابکی
۵۰		تعادل
۵۰		عوامل تاثیرگذار بر تعادل
۵۰		آزمون‌های تعادل
		فصل سوم : ترکیب بدن و کنترل وزن
۵۶		مقدمه
۵۶		چاقی
۵۶		علل چاقی
۵۷		وزن مطلوب
۶۰		وزن نسبی
۶۱		شاخص توده بدنی
۶۳		ترکیب بدن
۶۴		چربی بدن
۶۴		اندازه و تعداد سلول‌های چربی
۶۵		توزیع چربی در بدن
۶۶		ترکیب بدنی و سلامت
۶۶		ترکیب بدنی و عملکرد ورزشی
۶۷		تیب بدنی
۶۸		ایجاد یک وزن هدف مناسب

۶۹	روش‌های کاهش وزن
۷۰	کاهش موضعی چربی
۷۱	آثار ورزش بر چربی بدن
۷۱	روش‌های کسب وزن
	فصل چهارم : تغذیه و ورزش
۷۴	مقدمه
۷۵	مواد سازنده غذا و نقش آن در بدن
۷۶	انواع غذاهای انسان
۷۶	رابطه کربوهیدرات با فعالیت‌های ورزشی
۷۷	کربوهیدرات و فعالیت‌های کوتاه مدت
۷۷	کربوهیدرات و فعالیت‌های درازمدت و نسبتا سنگین
۷۸	کربوهیدرات و فعالیت‌های درازمدت سبک
۷۸	رابطه چربی‌ها با فعالیت‌های ورزشی
۷۸	چربی‌ها و تمرین‌های کوتاه مدت
۷۸	چربی‌ها و تمرین‌های طولانی مدت
۷۹	چربی‌ها و تمرین‌های طولانی مدت و ممتد
۷۹	رابطه پروتئین‌ها با فعالیت‌های ورزشی
۷۹	رابطه ویتامین‌ها با فعالیت‌های ورزشی
۸۰	رابطه مواد معدنی با فعالیت‌های ورزشی
۸۱	تغذیه قبل، در حین و پس از مسابقات ورزشی
۸۱	تغذیه قبل از مسابقه
۸۳	تغذیه در حین فعالیت یا مسابقه
۸۵	تغذیه پس از مسابقه
	فصل پنجم : پوشاک و کفش ورزشی
۸۸	لباس ورزشی
۸۹	جوراب ورزشی
۸۹	کفش ورزشی
	فصل ششم : راستای مناسب بدنی و ناهنجاری‌های اسکلتی - عضلانی
۹۶	مقدمه
۹۶	خط ثقل

۹۷	 صفحه شطرنجی
۹۷	 آناتومی وضعیت بدنی مناسب
۹۸	 مزایای وضعیت بدنی مطلوب
۹۸	 علائم و نشانه‌های قابل مشاهده وضعیت بدنی نامطلوب
۹۸	 عوارض وضعیت نامطلوب بدن
۹۸	 نمایی از وضعیت بدنی مناسب
۹۹	 شرایط لازم برای داشتن وضعیت بدنی مناسب
۱۰۰	 تست‌های مربوط به وضعیت صحیح بدنی
۱۰۱	 عوامل زمینه‌ساز وضعیت نامناسب بدنی
۱۰۱	 ناهنجاری‌های اسکلتی-عضلانی
۱۰۱	 کج‌گردنی
۱۰۲	 علایم و نشانه‌های کج‌گردنی
۱۰۳	 عارضه سر به جلو
۱۰۵	 عوارض سر به جلو
۱۰۵	 گرد پشته
۱۰۶	 علایم و نشانه‌ها گرد پشته
۱۰۷	 عوارض ناهنجاری گردپشته
۱۰۷	 اسکولیوز یا پشت کج
۱۰۹	 علل به وجود آورنده اسکولیوز
۱۰۹	 اسکولیوز و چگالی استخوان
۱۱۰	 گودپشته
۱۱۰	 علل گودپشته
۱۱۱	 عوارض گودپشته
۱۱۱	 زانوی پرانتزی
۱۱۲	 علایم و نشانه‌های زانوی پرانتزی
۱۱۳	 علل زانوی پرانتزی
۱۱۴	 زانوی ضربدری
۱۱۵	 علل ناهنجاری زانوی ضربدری
۱۱۵	 عوارض ناهنجاری زانوی ضربدری
۱۱۵	 کف پای صاف

۱۱۹	علائم و نشانه‌های ناهنجاری کف پای صاف
	فصل هفتم: بیماری‌ها و ورزش
۱۲۲	مقدمه
۱۲۲	ضایعات زانو
۱۲۳	آرترروز
۱۲۴	بی حرکتی در آرترروز
۱۲۴	علائم آرترروز زانو
۱۲۵	راه‌های بهبود بیماری و پیشگیری از زانو درد
۱۲۷	توصیه‌هایی به افراد مبتلا به آرترروز زانو
۱۲۸	ورزش‌های مربوط به آرترروز
۱۲۹	پوکی استخوان
۱۳۱	عوامل خطرزای قابل کنترل در پوکی استخوان
۱۳۲	ورزش و پوکی استخوان
۱۳۴	کمر درد
۱۳۴	عوامل بروز کمر درد
۱۳۵	علل کمر درد
۱۳۷	ورزش و کمر درد
۱۳۸	بیماری MS
۱۴۰	علائم بیماری MS
۱۴۰	ورزش مناسب در افراد با گرفتاری کم MS
۱۴۴	دیابت
۱۴۵	ورزش و مرض قند
۱۴۷	افزایش فعالیت بدنی چه فوایدی برای افراد دیابتی دارد؟
۱۴۹	روماتیسم
۱۵۰	علت درد و آسیب مفاصل
۱۵۰	راه درمان و پیشگیری از بیماری روماتیسم
۱۵۳	آسم
۱۵۵	علائم آسم
۱۵۶	نارسایی‌های قلبی
۱۵۶	آناتومی قلب

۱۵۶.....	مسیر گردش خون
۱۵۷.....	پاسخ قلب و عروق به فعالیت
۱۵۷.....	شایع‌ترین علل نارسایی قلب
۱۵۹.....	ورزش‌های مفید برای بیماران قلبی
۱۵۹.....	محاسبه ضربان قلب
۱۵۹.....	ضربان قلب بهداشتی
۱۶۱.....	توصیه‌های مفید قلب
۱۶۲.....	میزان فعالیت ورزشی در نارسایی‌های قلبی
۱۶۲.....	فشارخون
۱۶۲.....	ورزش و فشار خون بالا
۱۶۴.....	ورزش و فشار خون پایین
۱۶۷.....	بارداری
۱۶۸.....	هدف‌های تمرینات ورزشی در دوره بارداری
۱۶۸.....	آغاز تمرینات ورزشی دوره بارداری
۱۶۸.....	توصیه‌هایی در باب شرایط و فضای تمرینات مادر باردار
۱۷۰.....	نکاتی که باید یک خانم باردار رعایت کند
۱۷۲.....	چند نمونه از تمرینات ورزشی
۱۷۵.....	منابع و مآخذ