

سلامتی با ورزش

www.ketabir

مولف: فرزانه جعفرزادگان

سرشناسه : جعفرزادگان، فرزانه، ۱۳۵۵ -
 عنوان و نام وپدید آورنده : سلامتی با ورزش / گردآورنده فرزانه جعفرزادگان.
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات صفوی راد، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۴ص: مصور، جدول.
 شابک : ۵۰۰۰ ریال : ۱-۵-۰۵۴۰۷-۶۰۰-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : واژه نامه.
 موضوع : تمرین (ورزش) -- اثر فیزیولوژیکی
 موضوع : سلامتی -- تاثیر تغذیه
 موضوع : ورزش -- بهداشت
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۰/۷۳۸/۱۳۳۵ RC
 رده بندی دیویی : ۶۱۲/۰۴۴
 شماره کتاب شناسی ملی : ۲۶۵۷۲۶۲



عنوان: سلامتی با ورزش

مولف: فرزانه جعفرزادگان

ناشر: صفوی راد

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: نورنگ

لیتوگرافی: نورنگ

صفحه آرای: کاوشگر

طرح جلد: کاوشگر

نوبت چاپ: اول ناشر - بهمن ۱۳۹۰

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۱-۵-۰۵۴۰۷-۶۰۰-۹۷۸

www.safavirad.ir Email: info@safavirad.ir

تلفن های دفتر پخش: ۸۸۳۲۴۲۵۹ - ۸۸۳۲۱۹۴۷ (۰۲۱)

فهرست مطالب:

صفحه	عنوان
۹	پیشگفتار
۱۰	مقدمه
	فصل اول: آشنایی با ورزش و علوم تربیت بدنی
۱۱	ورزش چیست؟
۱۲	فعالیت بدنی
۱۲	فعالیت ورزشی
۱۲	تربیت بدنی
۱۲	اهداف تربیت بدنی
۱۳	ورزش و خودشناسی
۱۴	ورزش و اوقات فراغت
۱۴	ورزش و طول عمر
۱۶	پدیده حرکت انسان
	فصل دوم: آشنایی با فیزیولوژی ورزشی
۱۹	آمادگی جسمانی
۲۱	عوامل وابسته به تندرستی
۲۲	استقامت قلبی و تنفسی
۲۳	قدرت عضلانی
۲۷	انعطاف پذیری
۳۲	ترکیب بدن
۳۲	چاقی و علل آن
۳۵	توزیع چربی در بدن
۳۵	برآورد انرژی مصرفی
۳۶	کاهش دریافت انرژی همراه با سلامتی
۳۷	وزن ایده آل
۳۷	طراحی یک برنامه منطقی برای کاهش وزن

عنوان

صفحه

۳۸	اثرات ورزش بر چربی بدن
۳۸	عوامل وابسته به مهارت حرکتی
۳۸	سرعت
۳۹	روش های افزایش سرعت دویدن
۴۱	چابکی
۴۳	توان
۴۵	تعادل
۴۷	هماهنگی یا مهارت
۴۸	زمان عکس العمل
	فصل سوم: تغذیه و ورزش
۴۹	تعریف تغذیه
۴۹	تعریف کالری
۵۰	مواد مغذی
۵۱	تعریف هرم غذایی
۵۲	کربوهیدرات ها (مواد قندی)
۵۲	نقش کربوهیدرات ها در بدن
۵۳	نقش کربوهیدرات ها در ورزش
۵۴	پروتئین ها
۵۵	نقش پروتئین ها در بدن
۵۷	ارتباط پروتئین ها با ورزشکاران
۵۹	چربی ها
۵۹	نقش چربی ها در بدن
۵۹	نقش چربی ها در ورزش
۶۰	اختلالات ناشی از سوخت و ساز چربی ها
۶۱	ریز مغذی ها (ویتامین ها)
۶۲	نقش ویتامین ها در بدن
۶۲	نقش ویتامین ها در ورزش
۶۴	مواد معدنی
۶۵	نقش مواد معدنی در بدن

صفحه	عنوان
۶۶	نقش مواد معدنی در ورزش
۶۸	آب و مایعات
۶۸	نقش آب در بدن
۶۸	نقش آب در ورزش
۶۹	هرم مایعات در ورزش
۷۰	نوشیدنی های ورزشی
۷۱	مروری بر مکمل های تغذیه ای در ورزش
۷۱	تعریف مکمل های غذایی
۷۲	کافئین
۷۳	کراتین
۷۴	آشنایی با دوپینگ
۷۵	توصیه های تغذیه ای برای ورزشکاران
	فصل چهارم: ورزش و تأثیرات آن بر بدن انسان
۷۸	تأثیر ورزش بر قلب و عروق
۷۸	تأثیر ورزش بر دستگاه تنفس
۷۹	تأثیر ورزش بر دستگاه گوارش
۸۰	تأثیر ورزش بر دستگاه حرکتی
۸۰	تأثیر ورزش بر دستگاه عصبی
۸۱	تأثیر ورزش بر چربی خون
۸۱	تأثیر ورزش در درمان آرتروز
۸۲	تأثیر ورزش بر افسردگی
۸۳	تأثیرات اجتماعی ورزش
۸۳	تأثیرات ورزش بر بهداشت روان
	فصل پنجم: اصول مهارت های بنیادی و حرکات اصلاحی
۸۵	راه رفتن
۸۸	نشستن
۹۰	حرکات اصلاحی
۹۲	ناهنجاری های اندام فوقانی

صفحه

عنوان

۹۲	ساختار ستون فقرات
۹۳	وظایف ستون فقرات
۹۴	گرد پستی
۹۴	علل گرد پستی
۹۵	حرکات اصلاحی گرد پستی
۹۵	گودی کمر
۹۵	علل گودی کمر
۹۵	حرکات اصلاحی گودی کمر
۹۷	ناهنجاری های اندام تحتانی
۹۸	زانوی پرانتزی
۹۸	علل پای پرانتزی
۹۸	حرکات اصلاحی پای پرانتزی
۹۸	زانوی ضربدری
۹۹	علل پای ضربدری
۹۹	حرکات اصلاحی پای ضربدری
۱۰۱	واژه نامه
۱۰۴	منابع

پیشگفتار

اهمیت ورزش

در دنیای امروز ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده و افراد بسیاری با آن سرو کار دارند. عده ای از ورزشکاران حرفه ای و عده ای هم از گروه ورزشکاران آماتور می باشند و در این بین گروهی نیز علاقه مند و طرفدار برنامه های ورزشی و مسابقات و نمایش های ورزشی بوده و عده ای هم از طریق ورزش امور زندگی خویش را می گذرانند.

رشد ورزش در جهان به گونه ای بوده است که از تمام ابعاد می تواند جوامع بشری را دگرگون کرده و بر زندگی اثرات مثبتی داشته باشد. مسابقات ورزشی جزء پر بیننده ترین بخش های تلویزیونی است. برگزاری یک رویداد ورزشی جزء بزرگترین پدیده هایی است که تمام مردم دنیا را تحت تأثیر خود قرار می دهد و از نظر بعد اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و بهداشتی می تواند باز خورد عظیمی داشته باشد.

فعالیت های ورزشی باعث تقویت روحیه شده و از بیماری های مختلفی چون افسردگی و معضلات روحی و روانی پیشگیری می کند و باعث بهبود بیماری های مفصلی و استخوانی می شود.

امروزه تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش های گوناگونی دارد که به تناسب حیطه اختصاصی که دارد با شاخه ای از دانش ارتباط نزدیکی پیدا می کند.

هدف از تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی بهبود کیفیت زندگی بشر است که می تواند از طریق فعالیت های بدنی و حرکات مختلف ورزشی حاصل شود.

مقدمه

هدف اصلی از درس تربیت بدنی در دانشگاه ها آشنایی دانشجویان با اهداف تربیت بدنی و ورزش و پر بار کردن اوقات فراغت و لذت بردن از زندگی است. هم چنین از طریق فعالیت های ورزشی می آموزند چگونه می توان سطح سلامتی و تندرستی را افزایش داد.

دانش تربیت بدنی به ما می آموزد با حیطه حرکتی آشنا شویم و بتوانیم مهارت های بنیادی را به شکل صحیح انجام دهیم و از این طریق دارای یک ساختار جسمی خوب و یک تیپ بدنی خوش فرم باشیم.

یکی دیگر از اهداف این درس آشنایی با اصول و مبانی تغذیه ای است که ارتباط نزدیکی با ورزش و سلامتی دارد و از این طریق می توان با توجه به ترکیبی از علم تغذیه و ورزش با مشکلات چاقی و اضافه وزن و راههای درمانی آن آشنا شد.

در این کتاب سعی بر این است که دانشجویان عزیز با توجه به مباحث و مواردی که عنوان شده است بیاموزند ورزش و فعالیت های حرکتی جزء لاینفک سلامتی و خوب زندگی کردن است و از طریق آشنایی با این علوم می توانند بخش بیشتری از سلامت جسم و روح خود را افزایش دهند. امید است همه افرادی که این کتاب را مطالعه می کنند بهره لازم را ببرند و با به کار گیری اصول گفته شده سلامتی و تندرستی خود را تأمین کنند.

فرزانه جعفرزادگان

کارشناس ارشد تربیت بدنی