



تربیت بدنی و ورزش

www.ketab.ir

تدوین و گردآوری:

دکتر هما شیخانی شاهین

(استادیار مؤسسه غیرانتفاعی زند)

الهام توکلی

(دانشجوی تربیت بدنی و علوم ورزشی مؤسسه غیرانتفاعی زند)

زهرا زارعی

(دانشجوی تربیت بدنی و علوم ورزشی مؤسسه غیرانتفاعی زند)

سرشناسه	:	شیخانی شاهین، هما، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	:	تربیت‌بندی و ورزش/تدوین و گردآوری هما شیخانی‌شاهین، الهام توکلی، زهرا زارعی.
مشخصات نشر	:	شیراز: فرهنگستان ادب: موسسه آموزش عالی غیر دولتی - غیر انتفاعی زند شیراز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۹۰ ص.
شابک	:	978-622-7618-62-4
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
یادداشت	:	کتابنامه: ص ۸۹.
موضوع	:	تربیت بدنی
موضوع	:	Physical education and training
موضوع	:	ورزش
موضوع	:	Sports
شناسه افزوده	:	توکلی، الهام، ۱۳۷۶ -
شناسه افزوده	:	زارعی، زهرا، ۱۳۷۵ -
رده بندی کنگره	:	GV۳۴۱
رده بندی دیویی	:	۷۱/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۱۸۸۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیفا

سازمان اسناد و کتابخانه ملی
مؤسسه آموزش عالی
زند شیراز



تربیت‌بندی و ورزش

تدوین و گردآوری: دکتر هما شیخانی‌شاهین، الهام توکلی و زهرا زارعی

□□□

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۴۰۰ / شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۱۸-۶۲-۴

صفحه‌آرا: اطلس دهقانی / طرح جلد: مصطفی رستمی

قطع: وزیری / تعداد صفحات: ۹۰

چاپ و صحافی: سمن / قیمت: ۵۴۵۰۰ تومان

□□□

تلفن:

۰۷۱۳۶۱۰۶

□□□

Printed in the Islamic Republic of Iran- Shiraz

کلیه حقوق مادی این اثر متعلق به مؤسسه آموزش عالی زند شیراز است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹.....	مقدمه.....
۱۱.....	فصل اول: نگاهی به اهمیت اجتماعی ورزش.....
۱۳.....	تأثیرات اجتماعی ورزش.....
۱۳.....	ورزش، جامعه و کارکردهای اجتماعی.....
۱۵.....	نقش ورزش بر رشد شخصیت اجتماعی.....
۱۶.....	نقش ورزش در اخلاق و رعایت حقوق فردی.....
۱۷.....	نقش ورزش در فرهنگ.....
۱۷.....	اهداف عمومی تربیت‌بدنی و ورزش.....
۱۷.....	الف- تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس و دانشگاه‌ها.....
۱۸.....	۱) تکامل جسمانی و فیزیکی.....
۱۸.....	۲) تکامل شناختی.....
۱۸.....	۳) تکامل عاطفی-روانی و اجتماعی.....
۱۹.....	ب- تربیت‌بدنی عمومی با رویکرد همگانی و حرفه‌ای.....
۲۰.....	گزیده‌ای از اهداف تربیت‌بدنی در دانشگاه‌ها.....
۲۱.....	فصل دوم: فیزیولوژی ورزش.....
۲۱.....	فیزیولوژی ورزشی.....
۲۲.....	۱) آمادگی جسمانی.....
۲۲.....	الف- قدرت عضلانی.....
۲۲.....	ب- استقامت عضلانی.....
۲۳.....	ج- انعطاف عضلانی.....
۲۳.....	د- استقامت قلبی تنفسی.....
۲۳.....	۲) فیزیولوژی عضلات.....

۲۴	 ساختمان عضلات مخطط
۲۶	 انواع تارهای عضلانی
۲۷	 ویژگی‌های تارهای عضلانی کند انقباض (ST)
۲۷	 ویژگی‌های تارهای عضلانی تند انقباض (FT)
۲۸	 تارهای عضلانی تند انقباض خستگی‌ناپذیر (FTG)
۲۸	 انقباض عضلانی
۲۹	 انواع انقباض عضلانی
۲۹	 الف - انقباض درونگرا و برونگرا (ایزوتونیک)
۲۹	 ب - انقباض هم طول (ایزوتونیک)
۳۰	 ج - انقباض هم جنبش (ایزکینتیک)
۳۰	 منابع تأمین انرژی در هنگام فعالیت ورزشی
۳۱	 الف - منابع انرژی بی‌هوازی
۳۱	 (۱) سیستم تأمین انرژی فسفاژن (ATP-Pc)
۳۱	 (۲) سیستم اسیدلاکتیک یا گلیکولیز بی‌هوازی
۳۲	 ب - منابع انرژی هوازی
۳۳	 (۳) فیزیولوژی دستگاه گردش خون
۳۳	 ساختمان قلب
۳۴	 دریچه‌های قلبی
۳۵	 مسیر گردش خون در قلب
۳۶	 (۴) فیزیولوژی دستگاه تنفس
۴۱	 فصل سوم: آسیب‌شناسی و کمک‌های اولیه در ورزش
۴۱	 آسیب‌دیدگی ورزشی
۴۲	 انواع آسیب‌های ورزشی
۴۳	 انواع آسیب‌های ورزشی شایع
۴۳	 (۱) کشیدگی و پارگی‌های عضلات و رباط‌ها
۴۳	 (۲) آسیب‌های زانو
۴۴	 (۳) درد ساق پاها
۴۴	 (۴) آسیب‌های تاندون آشیل
۴۵	 (۵) شکستگی‌ها
۴۶	 شکستگی بر اثر فشار در استخوان‌ها (استرس فراکچر)
۴۸	 (۶) دررفتگی‌ها
۴۸	 برخورد درمانی با آسیب‌های ورزشی

۵۰.....	جلوگیری از آسیب‌ها و صدمات ورزشی
۵۲.....	کمک‌های اولیه در آسیب‌های ورزشی
۵۲.....	(۱) کمک‌های اولیه برای آسیب‌های اسکلتی
۵۳.....	(۲) کمک‌های اولیه در هنگام خونریزی‌های ناشی از آسیب‌های ورزشی
۵۵.....	(۳) کمک‌های اولیه در هنگام آسیب‌های ناشی از سرما
۵۷.....	فصل چهارم آشنایی با برخی از رشته‌های ورزشی نوین
۵۷.....	آشنایی با برخی از رشته‌های ورزشی نوین
۵۸.....	قوانین و مقررات بازی باسبال
۵۹.....	نحوه امتیازدهی در ورزش باسبال
۵۹.....	اسلم بال
۵۹.....	تاریخچه ورزش اسلم بال
۶۰.....	قوانین و مقررات بازی اسلم بال
۶۱.....	تجهیزات ورزش اسلم بال
۶۱.....	لاکروس
۶۱.....	تاریخچه ورزش لاکروس
۶۲.....	زمین‌بازی و تجهیزات ورزش لاکروس
۶۳.....	سایکل پولو (چوگان با دوچرخه)
۶۳.....	تاریخچه ورزش سایکل پولو
۶۴.....	قوانین و مقررات بازی سایکل پلو
۶۵.....	ورزش نت بال
۶۵.....	تاریخچه ورزش نت بال
۶۶.....	اسکیت با یک چرخ (فری لاین)
۶۶.....	تاریخچه اسکیت با یک چرخ
۶۸.....	اصول تکنیکی اسکیت‌های یک چرخ
۶۹.....	تنیس پولو
۶۹.....	تاریخچه ورزش تنیس پولو
۶۹.....	قوانین و مقررات بازی تنیس پولو
۷۰.....	ورزش کرف بال
۷۰.....	تاریخچه ورزش کرف بال
۷۱.....	قوانین و مقررات بازی کرف بال
۷۲.....	ورزش کلیستنیکس یا استریت ورک اوت
۷۲.....	تمرینات بالاته

مقدمه

از آنجا که جسم و روان ارتباط عمیقی با یکدیگر دارند، بنابراین اختلال در سلامت هر یک از این‌ها می‌تواند سلامت دیگری را به خطر بیندازد. متأسفانه امروزه به نظر می‌رسد شیوه زندگی مردم به ویژه در شهرهای بزرگ و صنعتی، آن‌ها را از نیازهای طبیعی خود دور ساخته است و در نتیجه زمینه را برای ابتلا به بیماری‌های کوناگون در آن‌ها فراهم آورده است. شواهد زیادی نشان می‌دهد که در حال حاضر اغلب مردم از نظر سلامتی در حد مطلوبی قرار ندارند که در صورت بی‌توجهی به امر پیشگیری و درمان آن‌ها ممکن است به بیماری‌های مزمن و پایدار تبدیل شوند و برای همیشه افراد را در زندگی اجتماعی دچار مشکل سازند. متخصصان و سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که افراد برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها باید در کنار سایر روش‌های درمانی به فعالیت ورزشی نیز بپردازند. بنابراین به نظر می‌رسد شرکت منظم افراد در فعالیت‌های بدنی و ورزش ضمن پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های جسمی و روحی، زمینه مناسبی را برای افزایش کیفیت زندگی آن‌ها فراهم می‌آورد. به علاوه فعالیت بدنی و ورزش جایگاه مهمی را در زندگی نوجوانان و جوانان ما دارد تا جایی که کاهش فعالیت بدنی می‌تواند سلامت فرد را تحت تأثیر قرار دهد؛ بدین ترتیب ورزش و فعالیت جسمانی نه تنها در ایجاد و حفظ تناسب اندام اثرات سودمندی دارد بلکه در پیشگیری از بیماری‌ها به خصوص بیماری‌های قلبی، فشارخون و غیره نقش مهمی را ایفا می‌کند. در این میان ورزش برای کودکان، نوجوانان و جوانان از اهمیت بیشتری برخوردار است تا جایی که در سال‌های اخیر سعی شده است تا به برنامه‌های ورزشی نگاهی ویژه‌ای شود زیرا ورزش نه تنها فواید جسمانی با خود به همراه می‌آورد بلکه می‌تواند فواید روانشناختی بسیاری برای افراد داشته باشد. کتاب حاضر با رعایت سرفصل واحد درسی ورزش

برای درس ورزش ۱ دانشجویان دانشگاه‌ها تهیه و تنظیم شده است تا با زبان ساده راهنمای مناسبی برای این قشر عظیم باشد. امید است این مجموعه مورد توجه و استفاده صاحب نظران و دانشجویان محترم قرار گرفته و بتواند در جامعه دانشگاهی کشور مثمر‌تر واقع شود.

دکتر هما شیخانی شاهین

www.ketab.ir