

اصول و مبانی تربیت بدنی

نویسندگان:

دکتر حمید امیدی

(دکترای تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

دکتر علی مهدوی

دانشگاه و پژوهشگاه عالی دفاع ملی و تحقیقات راهبردی

مرکز انتشارات راهبردی

تهران - ۱۴۰۰

سرشناسه	امیدی، حمید، ۱۳۶۳- Omidi, Hamid
عنوان و نام پدیدآور	اصول و مبانی تربیت بدنی/ نویسندگان حمید امیدی، علی مهدوی؛ ویراستار علمی سعید شاه‌محمدی؛ ناظر ویراستار مرتضی چشمه‌نور.
مشخصات نشر	تهران: دانشگاه و پژوهشگاه عالی دفاع ملی و تحقیقات راهبردی، مرکز انتشارات راهبردی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۲۴ص: مصور.
شابک	978-622-248-396-8
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه
موضوع	تربیت بدنی Physical education and training ورزش Sports
شناسه افزوده	مهدوی، علی، ۱۳۴۷-
شناسه افزوده	شاه‌محمدی، سعید، ۱۳۷۲-، ویراستار
شناسه افزوده	دانشگاه و پژوهشگاه عالی دفاع ملی و تحقیقات راهبردی، مرکز انتشارات راهبردی
رده بندی کنگره	GV۳۴۱
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	۸۶۶، ۱۴۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا



اصول و مبانی تربیت بدنی

نویسندگان: دکتر حمید امیدی، دکتر علی مهدوی

ویراستار علمی: دکتر سعید شاه‌محمدی

ناظر ویراستار: مرتضی چشمه‌نور

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

ناشر: انتشارات دانشگاه و پژوهشگاه عالی دفاع ملی و تحقیقات راهبردی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۸۰۰۰۰ ریال

همه حقوق چاپ و نشر این کتاب محفوظ است.

مرکز انتشارات راهبردی دانشگاه و پژوهشگاه عالی دفاع ملی و تحقیقات راهبردی

نشانی انتشارات: تهران، ضلع شمالی بزرگراه شهید بابایی، بعد از اتوبان هنگام،

دانشگاه و پژوهشگاه عالی دفاع ملی و تحقیقات راهبردی، انتشارات دانشگاه عالی دفاع ملی

نشانی اینترنتی: www.sndu.ac.ir

تلفن ۲۲۹۷۰۳۴۳

سخن ناشر

دانشگاه و پژوهشگاه عالی دفاع ملی و تحقیقات راهبردی به عنوان سازوکاری علمی و سازمانی در توسعه ادبیات راهبردی و آموزش مدیران عالی کشور در حوزه مسائل راهبردی، دفاعی و امنیتی، با بهره گیری از بنیان‌ها و نظریه‌های بومی، درصدد تدوین راهبردهای تعالی بخش به منظور تحقق اهداف منبعث از رسالت و مأموریت علمی خویش است.

این دانشگاه و پژوهشگاه از مراکز علمی کلیدی و حساس در عرصه مسائل راهبردی است که از بدو تشکیل و راه اندازی آن پس از پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی در صحنه آموزش مسائل دفاعی- امنیتی به منظور کادرسازی متناسب با اهداف مقدس جمهوری اسلامی در سطوح مدیران عالی کشوری و لشکری پیش قدم بوده و وظیفه خطیر خود در جهت آموزش فرماندهان و مدیران عالی رتبه کشور را سرلوحه تمامی برنامه‌ها قرار داده است.

این امر هنگامی مهم تر می نماید که نگاهی پژوهشی و عمیق به پیرامون کشور، منطقه و جهان داشته باشیم؛ چراکه با ظهور تهدیدات نوین در عرصه بین الملل، لزوم داشتن چنین کانونی برای به هنگام نگاه داشتن مدیران عالی و فرماندهان نظامی کاملاً ملموس خواهد بود. از سوی دیگر ایده ایجاد تمدنی بزرگ موجب می شود تا این تلاش و تعهد موجب توسعه همکاری‌ها و ترغیب سازمان‌هایی گردد که برای پیروی از این هدف متعالی و ایجاد تحول در برنامه‌ها و فعالیت‌ها تولید و توزیع ادبیات راهبردی را یاری نمایند.

با نگرش به این رویکرد و اهمیت موضوع، لزوم تولید و توزیع ادبیات راهبردی در دانشگاه و پژوهشگاه که ماحصل تلاش اساتید و فرهیختگان متخصص در علوم راهبردی و دانش آموختگانی است که با نهایت تلاش و کوشش مدت زمان مفیدی از دوران زندگی خود را جهت فراگیری مفاهیم و اصول علوم راهبردی و تدوین رساله دکتری در دانشگاه و پژوهشگاه طی نموده‌اند، نمایان می گردد.

در این راستا مرکز انتشارات راهبردی دانشگاه و پژوهشگاه عالی دفاع ملی و تحقیقات راهبردی در سه حوزه مدیریت راهبردی، دفاع ملی و امنیت ملی با اهتمام به برنامه‌ها و در چارچوب اهداف و مفاهیم عالیه نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران و تدابیر رهبر معظم انقلاب اسلامی و فرماندهی کل قوا حضرت امام خامنه‌ای مد ظله العالی، سعی در انتقال مفاهیم و آموزه‌های خود به سطوح مختلف مدیران و ارکان جامعه داشته و در این بستر دست‌های پرتوانی که نیل به این اهداف را تسهیل می‌نمایند به گرمی می‌فشارد.

و ما توفیقی الا بالله علیه توکلت و الیه اُنیب

دانشگاه و پژوهشگاه عالی دفاع ملی و تحقیقات راهبردی

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۲۳	فصل اول: اصول و مبانی تربیت بدنی
۲۵	مقدمه
۲۵	ریشه مبانی
۲۵	مفاهیم و عناصر
۲۵	بازی
۲۶	نقش بازی در دوران کودکی
۲۸	زمینه‌های بازی کودکان
۳۰	مشخصات بازی کودکان
۳۰	ورزش
۳۰	تربیت بدنی
۳۱	اهداف اصلی تربیت بدنی
۳۲	پایه‌های تربیت بدنی در ایران
۳۳	هدف‌های آموزشی ایران باستان:
۳۳	تربیت بدنی در جریان تاریخ
۳۴	نظریه دانشمندان در مورد تربیت بدنی
۳۴	تربیت بدنی در ایران باستان
۳۵	مفهوم تربیت بدنی در جهان معاصر
۳۶	تعلیم و تربیت و تربیت بدنی در دین اسلام
۳۸	منابع فصل اول
۳۹	فصل دوم: مبانی آمادگی جسمانی و اصول تمرین
۴۱	مقدمه
۴۱	هرم فعالیت جسمانی
۴۳	اجزاء آمادگی جسمانی

۴۳.....	فاکتورهای آمادگی جسمانی
۴۴.....	روش‌های غیرمستقیم تعیین و کنترل شدت تمرین استقامتی ضربان قلب حداکثر
۴۵.....	انواع فعالیت‌های استقامتی
۴۶.....	هماهنگی
۴۷.....	تعادل
۴۷.....	سرعت
۴۸.....	تمرین سرعت
۴۸.....	قدرت عضلانی
۴۹.....	انعطاف‌پذیری
۴۹.....	توان
۴۹.....	چابکی
۴۹.....	قدرت
۵۰.....	اصول تمرین
۵۰.....	اصل ویژگی
۵۱.....	اصل اضافه بار
۵۲.....	اصل انطباق
۵۲.....	اصل تنوع
۵۲.....	اصل تمرین درازمدت
۵۲.....	اصل برگشت‌پذیری
۵۳.....	اصل اعتدال
۵۳.....	اصل گرم کردن - سرد کردن
۵۳.....	گرم کردن
۵۴.....	سرد کردن
۵۵.....	متغیرهای تمرین
۵۷.....	تنه تمرین
۵۸.....	منابع فصل دوم

۶۱	فصل سوم: فیزیولوژی ورزشی
۶۳	مقدمه
۶۳	بافت پیوندی یا همبند
۶۳	خون
۶۴	استخوان
۶۴	غضروف
۶۵	انواع تارهای عضلانی
۶۶	عضله منقطع
۶۶	عضله صاف
۶۷	عضله قلبی
۶۷	بافت عصبی
۶۷	دستگاه گردش خون
۶۸	قلب
۶۸	رگ‌ها و عروق خونی
۶۹	دستگاه تنفس
۷۰	سیستم‌های انرژی در ورزش
۷۲	۱- سیستم CP - ATP
۷۲	۲- سیستم اسیدلاکتیک
۷۳	۳- سیستم هوازی
۷۴	سیستم انرژی بی هوازی بی اسیدلاکتیک (فسفاژن):
۷۴	تمرینات سیستم انرژی فسفاژن
۷۵	تمرینات سیستم انرژی بی هوازی با اسیدلاکتیک
۷۵	سیستم انرژی هوازی
۷۶	منابع فصل سوم
۷۹	فصل چهارم: آناتومی و حرکت شناسی
۸۱	وضعیت تشریحی یا وضعیت آناتومیکی

۸۲.....	وضعیت طبیعی
۸۳.....	محورهای حرکتی و حرکتهای حول آنها
۸۸.....	بخشهای سازنده بدن
۸۹.....	اسکلت بدن
۸۹.....	ساختمان استخوان
۹۲.....	مشخصات ستون فقرات
۹۲.....	انحنای ستون فقرات
۹۴.....	اسکلت اندام فوقانی
۹۴.....	استخوان ترقوه
۹۴.....	استخوان کتف
۹۵.....	ساختار کتف
۹۹.....	استخوان کشکک
۹۹.....	استخوانهای ساق پا
۱۰۱.....	نمای کامل اسکلت بدن
۱۰۱.....	آناتومی زانو: استخوانها و مفاصل
۱۰۹.....	آناتومی زانو - کپسول مفصلی
۱۱۰.....	آناتومی زانو - بورسها
۱۱۸.....	تعریف مفصل
۱۱۸.....	تقسیمبندی مفاصل
۱۱۸.....	تقسیمبندی مفاصل لیفی
۱۱۹.....	ویژگیهای مفاصل لیفی
۱۱۹.....	حرکت در مفاصل غضروفی
۱۲۰.....	مفصل سینوویال
۱۲۰.....	ویژگیهای مفاصل سینوویالی
۱۲۲.....	مفصل کروی
۱۲۲.....	مفصل لقمه‌ای

۱۲۳.....	مفصل زینی.....
۱۲۴.....	مفصل قرقره‌ای.....
۱۲۵.....	مفصل استوانه‌ای.....
۱۲۵.....	مفصل مسطح.....
۱۲۷.....	عوامل محدودکننده حرکات در مفصل.....
۱۲۸.....	عضلات.....
۱۲۸.....	ترین‌های عضلات.....
۱۲۹.....	تقسیم‌بندی عضلات.....
۱۳۲.....	تقسیم‌بندی عضلات اندام طرفی فوقانی.....
۱۳۳.....	عضله دوزنقه.....
۱۳۴.....	عضله متوازی الاضلاع.....
۱۳۵.....	عضله گوشه‌ای.....
۱۳۶.....	عضله دندان‌های بزرگ.....
۱۳۷.....	عضله سینه‌ای کوچک.....
۱۳۸.....	عضله تحت ترقوه‌ای.....
۱۳۹.....	عضلات حرکت‌دهنده استخوان بازو.....
۱۳۹.....	عضله دلتوئید.....
۱۴۰.....	عضله فوق خاری.....
۱۴۱.....	عضله سینه‌ای بزرگ.....
۱۴۲.....	عضله غرابی بازویی.....
۱۴۳.....	عضله پستی بزرگ.....
۱۴۳.....	عضلات ناحیه ساعد.....
۱۴۵.....	عضلات اندام طرفی تحتانی.....
۱۴۷.....	تقسیم‌بندی عضلات کف پایي.....
۱۵۱.....	وضعیت بدن یا پوسچر.....
۱۵۲.....	دلایل ایجاد وضعیت بدنی ناهنجار.....

۱۵۴.....	وضعیت طبیعی ستون فقرات
۱۵۵.....	علل و عوامل بروز ناهنجاری‌ها
۱۵۷.....	ناهنجاری‌های ستون فقرات
۱۵۸.....	علائم یا نشانه‌های ناهنجاری
۱۵۸.....	علت‌ها یا عوامل ایجاد ناهنجاری
۱۵۹.....	عوارض و پیامدهای ناهنجاری
۱۵۹.....	تمرین‌های اصلاحی و تقویتی
۱۵۹.....	روش‌های تشخیص
۱۶۰.....	نمونه حرکت اصلاحی برای لوردوز گردنی
۱۶۰.....	ناهنجاری گردپشتی یا کیفوزیس
۱۶۱.....	انواع کیفوز
۱۶۲.....	علائم یا نشانه‌های ناهنجاری (برای هر دو حالت)
۱۶۳.....	علت‌ها یا عوامل ایجاد ناهنجاری
۱۶۳.....	عوارض یا پیامدهای ناهنجاری
۱۶۴.....	تمرینات اصلاحی و تقویتی
۱۶۴.....	روش‌های ارزیابی یا تشخیص
۱۶۴.....	حرکت اصلاحی
۱۶۵.....	ناهنجاری گود پستی یا لوردوسیز
۱۶۶.....	علائم یا نشانه‌های ناهنجاری
۱۶۶.....	علل ایجاد ناهنجاری
۱۶۷.....	عوارض یا پیامدهای ناهنجاری
۱۶۷.....	حرکات اصلاحی و تقویتی
۱۶۷.....	روش‌های ارزیابی و تشخیص
۱۶۸.....	ناهنجاری کج پستی یا اسکولیوز
۱۶۹.....	انواع تقسیم‌بندی‌های اسکولیوز
۱۶۹.....	علائم یا نشانه‌های ناهنجاری

۱۷۰	علل یا عوامل ایجاد ناهنجاری
۱۷۰	عوارض یا پیامدهای ناهنجاری
۱۷۱	تمرینات اصلاحی
۱۷۱	ناهنجاری کج گردنی
۱۷۱	ناهنجاری شانه نابرابر
۱۷۲	علل یا عوامل ایجاد ناهنجاری
۱۷۲	تمرینات اصلاحی
۱۷۲	نمونه حرکت اصلاحی
۱۷۳	ناهنجاری‌های اندام تحتانی
۱۷۳	ناهنجاری زانوی پرانتری یا پای کمانی
۱۷۴	علائم یا نشانه‌های ناهنجاری
۱۷۴	علل ایجاد ناهنجاری
۱۷۴	حرکات اصلاحی ناهنجاری
۱۷۴	ناهنجاری زانوی ضربدری یا والگوم زانو
۱۷۵	علائم یا نشانه‌های ناهنجاری
۱۷۶	علت یا عوامل ایجاد
۱۷۶	عوارض ناهنجاری
۱۷۶	حرکات اصلاحی
۱۷۷	ناهنجاری کف پای صاف
۱۷۷	علائم یا نشانه‌های ناهنجاری
۱۷۸	علل یا عوامل ایجاد ناهنجاری
۱۷۸	تمرینات اصلاحی
۱۸۰	تغذیه
۱۸۱	اهداف تغذیه ورزشی
۱۸۲	اصطلاحات و مفاهیم رایج در تغذیه
۱۸۴	شاخص توده بدنی BMI

۱۸۵.....	BMI کاهش
۱۸۷.....	کربوهیدرات‌ها
۱۸۸.....	نقش کربوهیدرات‌ها در بدن
۱۸۸.....	خستگی عضلانی
۱۸۹.....	تأثیر رژیم غذایی روی ذخایر گلیکوژن عضله
۱۸۹.....	چربی‌ها
۱۹۰.....	نقش چربی در اعمال حیاتی بدن
۱۹۱.....	رابطه چربی‌ها با فعالیت‌های ورزشی
۱۹۱.....	پروتئین‌ها
۱۹۲.....	نیاز ورزشکاران به مواد پروتئینی
۱۹۳.....	ویتامین‌ها
۱۹۳.....	نقش ویتامین‌ها در بدن
۱۹۴.....	نقش ویتامین در فعالیت‌های ورزشی
۱۹۵.....	املاح معدنی
۱۹۶.....	اهمیت آهن
۱۹۶.....	آب
۱۹۷.....	تعادل آب در ورزش
۱۹۷.....	پیشنادهایی برای انواع برنامه‌های تغذیه‌ای
۱۹۹.....	منابع فصل ششم
۲۰۱.....	فصل هفتم: مدیریت رویدادهای ورزشی
۲۰۲.....	مدیریت رویدادهای ورزشی
۲۰۴.....	رویداد ورزشی چیست
۲۰۶.....	انواع رویدادهای ورزشی
۲۰۶.....	برنامه‌ریزی رویدادهای ورزشی
۲۰۸.....	بازی‌های المپیک باستان
۲۱۲.....	احیای بازی‌های المپیک

۲۱۳.....	جشن‌ها و مراسم رویدادهای ورزشی
۲۱۷.....	نشانه‌های نهضت المپیک
۲۱۸.....	آمار و اطلاعات کلی درباره بازی‌های المپیک
۲۱۹.....	مسابقات ورزشی ارتش‌های جهان
۲۲۱.....	اهداف سیزم
۲۲۲.....	حیطه فعالیت‌های سیزم
۲۲۴.....	منابع فصل هفتم

پیشگفتار

در دنیای امروز هدف تعلیم و تربیت فراهم نمودن زمینه‌های رشد و تکامل جسمی، ذهنی، اجتماعی، روانی افراد و تقویت روحیه و شکل‌پذیری اخلاق در آن‌ها می‌باشد. به‌طور قطعی تربیت‌بدنی و ورزش از جمله سازوکارهای مهم است که می‌تواند با ایجاد تجارب گران‌بها در همه افراد جامعه و به‌خصوص کودکان، آنان را سالم و شاداب برای زندگی اجتماعی آماده نماید. امروزه دانش تربیت‌بدنی در نظام آموزشی جهان جایگاه بسیار مهم یافته است، زیرا آموزش و پرورش صحیح کودکان و نوجوانان به روش علمی درست بستگی دارد.

عمروزه با توجه به گسترش بیماری‌های قلب و عروق، افزایش چاقی، دیابت، افسردگی، ناهنجاری‌های بدنی، کاهش تحرک افراد، افزایش بازی‌های رایانه‌ای، بیماری‌های مفصلی و غیره ضرورت توجه به فعالیت‌بدنی و ورزش بیش از گذشته احساس می‌شود. یکی از این بیماری‌های شایع، چاقی است که می‌تواند زمینه ایجاد انواع مختلف بیماری‌ها را سبب شود، برای مقابله با مشکلات عدیده موجود، تنها راهکار مناسب انجام فعالیت‌های بدنی منظم هم در سطح مدرسه برای کودکان و هم در سطح جامعه برای سایر اقشار آن است. در این کتاب نویسندگان تلاش کرده‌اند تا اطلاعات مختصر؛ ولی مفیدی در زمینه تربیت‌بدنی، شناخت عضلات و مکانیک بدن، فیزیولوژی بدن، رویدادهای ورزشی و همچنین اهداف تربیت‌بدنی در راستای توسعه علم تربیت‌بدنی در سطح جامعه؛ به‌خصوص دانشگاه‌ها و تربیت‌بدنی نیروهای مسلح ارائه دهند، امید است با استفاده از این کتاب و همچنین کتاب‌ها و منابع علمی دیگر، شاهد افزایش علم تربیت‌بدنی و ورزش در سطح عموم جامعه باشیم که به‌طور قطع می‌تواند در کاهش بیماری‌ها و افزایش نشاط در جامعه مؤثر باشند.

در انتها از زحمات و راهنمایی‌های استاد عزیز سرکار خانم دکتر نفیس صابریان پورمقدم کمال تشکر و قدردانی را داریم.

دکتر حمیدامیدی