

مہبانے جامع علم ورزش

نویسندگان:

حمید سیفی، سید ابوالفضل حسینی، امیر حسین نور محمدی، مرتضیٰ عشرتی

ویراستار علمی:

عباس شعبانی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

مبانی پایه در علوم ورزشی و تربیت بدنی / حمید سیفی... [و دیگران] ویراستار علمی عباس شعبانی.

تهران: انتشارات امین‌نگار، ۱۴۰۰.

۲۲۹ ص.

978-622-7709-40-7

فیا

[نویسندگان] حمید سیفی، سیدابوالفضل حسینی، امیرحسین نورمحمدی، مرتضی عشتری.

کتابنامه: ص. ۲۲۷-۲۲۹.

تربیت بدنی - راهنمای آموزشی (عالی)

Physical education and training -- Study and teaching (Higher)

ورزش - راهنمای آموزشی (عالی)

Sports -- Study and teaching (Higher)

سیفی، حمید / ۱۳۸۶ -

شعبانی، عباس، ۱۳۶۲ -، ویراستار

GVT/1

۷۹/۰۷

۸۷۷/۳۳۲

فیا

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

ادداشت

ادداشت

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دهی

شماره کتابشناسی ملی

اطلاعات رکورد کتابشناسی

www.ketab.ir



مبانی جامع علم ورزش

نویسندگان: دکتر حمید سیفی، سیدابوالفضل حسینی، امیرحسین نورمحمدی، مرتضی عشرتی

ویراستار علمی: دکتر عباس شعبانی

تعداد صفحات: ۲۲۹ صفحه

سال انتشار و تیراژ: ۱۴۰۰، اول، ۵۰۰ نسخه

شابک : ۷-۴۰-۷۷۰۹-۶۶۲۲-۹۷۸

انتشارات: امین نگار

قیمت: ۱۲۰،۰۰۰ تومان



دفتر انتشارات: انقلاب خیابان فخررازی، شهدای ژاندامری شرقی، پلاک ۷۰ واحد ۲

تلفن: ۶۶۴۶۲۱۳۱ - ۶۶۴۶۲۱۴۴

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۲
فصل اول.....	۱۳
مبانی ورزش و اوقات فراغت.....	۱۳
تعاریف اوقات فراغت.....	۱۳
اوقات فراغت- تنوعی از نگرشها، شرح ها و تعریف ها.....	۱۵
اوقات فراغت از دیدگاه زمانی.....	۱۶
اوقات فراغت به منزله ی فعالیت.....	۱۸
اوقات فراغت به منزله ی یک هدف قائم به ذات، حالتی از بودن.....	۱۹
اوقات فراغت یک مفهوم فراگیر کل نگر یا یک ارزش.....	۲۱
تقسیم بندی اوقات فراغت.....	۲۴
انواع تفریح.....	۲۵
موقعیتهای فراغت.....	۲۷
بهترین زمان برای انجام ورزش های تفریحی.....	۳۰
فصل دوم.....	۳۴
قدرت عضلانی.....	۳۴
رابطه قدرت با استقامت عضلانی.....	۳۵
عوامل موثر در قدرت عضلانی.....	۳۵
سازگاری های عمومی با تمرین قدرتی.....	۳۶
اصول تمرین در حرکات قدرتی.....	۳۷
اصل ویژگی.....	۳۷
اصل اضافه بار.....	۳۸
اصل مقاومت فزاینده.....	۳۸
انواع قدرت.....	۳۹
قدرت ایستا یا ایزومتریک.....	۳۹

۴۰.....	اندازه گیری قدرت.....
۴۳.....	سنجش وضعیت ورزشکار.....
۴۴.....	مراحل تمرین مقاومتی.....
۴۵.....	شیوه های تمرینات قدرتی (مقاومتی).....
۴۵.....	۱-تمرین مقاومتی با استفاده از وزن بدن.....
۴۵.....	۲-تمرین با وزنه.....
۴۶.....	۲- تمرین با وزنه به AM.....
۴۷.....	۳- تمرین با وزنه به شیوه DW.....
۴۸.....	۴- تمرین به روش FRM.....
۴۹.....	۵- تمرینات پلايومتریک.....
۵۰.....	تمرینات PNF.....
۵۲.....	فصل سوم.....
۵۲.....	استقامت عضلانی.....
۵۴.....	آزمون های استقامت عضلانی پویا.....
۵۴.....	آزمون های استقامت عضلانی تکراری ایستا.....
۵۴.....	آزمون های استقامت عضلانی زمانی ایستا.....
۵۶.....	آزمون دراز و نشست (دستها روی سینه).....
۵۷.....	فصل چهارم.....
۵۷.....	استقامت قلبی تنفسی.....
۶۶.....	مراحل تمرینات آمادگی قلبی عروقی.....
۶۶.....	انواع تمرینات استقامت قلبی تنفسی.....
۷۵.....	فصل پنجم.....
۷۵.....	انعطاف پذیری.....
۷۵.....	تعریف انعطاف پذیری.....

۸۶.....	راهنمای انجام حرکات کششی در ورزش
۸۹.....	انعطاف پذیری در سالخوردگان
۹۰.....	انواع سبک های انعطاف پذیری
۹۰.....	حرکات کششی بالستیک یا پرتابی
۹۲.....	حرکات کششی پویا
۹۳.....	حرکات کششی ایستا
۹۴.....	حرکات کششی فعال
۹۵.....	حرکات کششی غیرفعال
۹۶.....	حرکات کششی ایزومتریک
۹۸.....	حرکات کششی PNF
۱۰۴.....	فصل ششم
۱۰۴.....	اصول تمرینات مقدماتی و تخصصی اندام های مختلف بدن
۱۰۴.....	تمرینات مقدماتی و عمومی
۱۰۴.....	گرم کردن
۱۰۵.....	مزایای گرم کردن
۱۰۶.....	کشش
۱۰۷.....	کشش عضلات همسترینگ با پاهای متقاطع
۱۰۷.....	کشش دوندگان مانع
۱۰۷.....	نشستن و رسیدن
۱۰۸.....	کشش جلوی پا
۱۰۸.....	چرخش گردن
۱۰۸.....	کشش عرضی بازو
۱۰۸.....	کشش بازو از بالای سر
۱۰۹.....	حرکت پروانه
۱۰۹.....	چرخش پشت
۱۱۰.....	دراز کشیدن و گرفتن زانو

۱۱۰.....	کشش عضلات ساق پا.....
۱۱۰.....	تمرینات اختصاصی و تکمیلی.....
۱۱۰.....	عضلات شکم.....
۱۱۲.....	دستور العمل انجام تمرینات شکم (ABS).....
۱۱۴.....	تمرینات شکم.....
۱۱۴.....	دراز و نشست استاندارد.....
۱۱۴.....	کرانچ استاندارد.....
۱۱۵.....	دراز نشست زانو و آرنج.....
۱۱۵.....	حرکت دوچرخه.....
۱۱۶.....	خم شدن جانبی.....
۱۱۶.....	حرکت سلام ژاپنی.....
۱۱۷.....	رساندن کامل دست میان پاها.....
۱۱۷.....	بلند کردن پاها.....
۱۱۸.....	پلاور بین دنده ای.....
۱۱۸.....	تمرینات با وزنه برای دانشجویان.....
۱۲۰.....	تمرینات سینه.....
۱۲۰.....	تمرینات قابل تعویض سینه.....
۱۲۰.....	پرس سینه هالتر.....
۱۲۱.....	پرس سینه دمبل.....
۱۲۲.....	شنای سوئدی.....
۱۲۲.....	پرس بالا سینه هالتر.....
۱۲۳.....	پرس سینه دمبل.....
۱۲۳.....	قفسه سینه.....
۱۲۴.....	قفسه بالا سینه.....
۱۲۵.....	سیم کش از طرفین.....
۱۲۵.....	پارالل.....
۱۲۶.....	تمرینات (زیر بغل) پشت.....

- ۱۲۶..... تمرینات قابل تعویض (زیر بغل) پشت
- ۱۲۶..... زیر بغل سیم کش از جلو دست باز
- ۱۲۷..... زیر بغل قایقی
- ۱۲۷..... بارفیکس
- ۱۲۸..... زیر بغل هالتر خم
- ۱۲۹..... زیر بغل دمبل خم
- ۱۲۹..... زیر بغل با میله T شکل
- ۱۳۰..... زیر بغل با دمبل تک خم
- ۱۳۱..... تمرینات شانه
- ۱۳۱..... تمرینات قابل تعویض شانه
- ۱۳۱..... پرس نظامی هالتر
- ۱۳۲..... پرس نظامی دمبل
- ۱۳۲..... پرس سرشانه انفجاری
- ۱۳۳..... نشر از جلو
- ۱۳۳..... نشر از جانب
- ۱۳۴..... نشر خم
- ۱۳۵..... نشر خم سیم کش
- ۱۳۵..... پروانه با دمبل ایستاده
- ۱۳۶..... کول هالتر
- ۱۳۷..... کول لیفت هالتر
- ۱۳۷..... کول لیفت دمبل
- ۱۳۸..... گرداندن شانه خوابیده به شکم
- ۱۳۸..... گرداندن شانه خوابیده به پهلو
- ۱۳۹..... تمرینات پشت بازو
- ۱۳۹..... تمرینات قابل تعویض پشت بازو
- ۱۳۹..... پشت بازو سیم کش
- ۱۴۰..... پشت بازو سیم کش دست برعکس

۱۴۰.....	پشت بازو هالتر خوابیده.....
۱۴۱.....	پشت بازو دمبل تک خم.....
۱۴۱.....	بارالل نیمکت.....
۱۴۲.....	پشت بازو هالتر ایستاده.....
۱۴۳.....	پشت بازو دمبل ایستاده.....
۱۴۳.....	پشت بازو دمبل تک پشت گردن.....
۱۴۴.....	تمرینات جلو بازو/ ساعد.....
۱۴۴.....	تمرینات قابل تعویض جلو بازو/ ساعد.....
۱۴۴.....	جلو بازو با هالتر ایستاده.....
۱۴۵.....	جلو بازو با دمبل ایستاده.....
۱۴۶.....	جلو بازو با دمبل روی میز شیب دار.....
۱۴۶.....	جلو بازو دمبل تک خم.....
۱۴۷.....	ساعد ایستاده هالتر.....
۱۴۷.....	ساعد ایستاده دمبل.....
۱۴۸.....	جلو بازو چکشی.....
۱۴۸.....	ساعد ایستاده هالتر از پشت.....
۱۴۹.....	ساعد نشسته کف دست رو به پایین.....
۱۴۹.....	تمرینات پا.....
۱۴۹.....	تمرینات قابل تعویض پا.....
۱۵۰.....	اسکات.....
۱۵۰.....	پرس پا.....
۱۵۱.....	لیفت با هالتر.....
۱۵۲.....	جلو پا با دستگاه.....
۱۵۲.....	پشت پا با دستگاه.....
۱۵۳.....	ساق پا ایستاده دستگاه.....
۱۵۴.....	اسکات پرشی.....
۱۵۴.....	کشش یک ضرب.....

۱۵۵.....	قدم گذاشتن روی جمبه
۱۵۵.....	قیچی
۱۵۶.....	سرد کردن
۱۵۸.....	فصل هفتم
۱۵۸.....	استعدادیابی دانشجویان و آزمونهای حرکتی
۱۵۸.....	معیارهای استعدادیابی
۱۶۱.....	شاخص های رشد
۱۶۲.....	مراحل رشد در استعدادیابی
۱۶۲.....	سن مرفولوژیکی
۱۶۳.....	سن بیولوژیکی
۱۶۳.....	سن ورزشی
۱۶۳.....	سن روانی
۱۶۴.....	هوش فیزیکی
۱۶۵.....	مهارت ها و نشانه های هوش فیزیکی بالا
۱۶۷.....	اجزاء وابسته به سلامت و مهارت
۱۶۸.....	اجزا آمادگی جسمانی
۱۶۸.....	اجزا آمادگی حرکتی
۱۶۹.....	اندازه گیری متغیرهای آمادگی جسمانی
۱۷۴.....	سایر آزمون های حرکتی
۱۷۴.....	سنجش توان هوازی
۱۷۵.....	طرح کلی آزمون شاتل ران
۱۷۵.....	آزمون شاتل ران
۱۷۶.....	سنجش انعطاف پذیری از طریق خم کردن تنه روی تخته مدرج
۱۸۰.....	فصل هشتم
۱۸۰.....	آسیب های رایج ورزشی

مقدمه

امروزه ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده و گروه زیادی به اشکال گوناگون با آن سرو کار دارند. عده ای از مردم، ورزشکار حرفه ای اند و گروهی ورزشکار آماتور. گروهی طرفدار و علاقه مند به ورزش و دیدن برنامه ها، مسابقات و نمایش های ورزشی بوده، و عده ای نیز از راه ورزش امور زندگی خویش را می گذرانند. دیگر بر هیچ کس پوشیده نیست که ورزش در سلامت هر فرد، افزایش سن و شادابی آدمی و تلاش و موفقیت هر جامعه چه نقش مهمی دارد و در پیشگیری از بیماری ها و پیری زودرس مردم شهرنشین، رفع ناهنجاری های فیزیکی بدن، حتی در مداوا و درمان مرض های صعب العلاجی چون سرطان، ورزش می تواند به مدد پزشکان و بیماران بیاید. برای انجام یک ورزش سالم و روی قانده باید اصول علمی آن رعایت گردد. هدف از انجام فعالیت های ورزشی در سطح دانشگاه رشد و توسعه ی جنبه های جسمانی، اخلاقی و روانی دانشجویان به موازات تحصیلات علوم و فنون دیگر است. دانشجویان از طریق درس تربیت بدنی در جریان فعالیت های ورزشی و بهداشتی قرار می گیرند و انتظار می رود پس از فراغت از تحصیل نیز به سلامت جسمی و روانی خود توجه بیشتری داشته باشند و ورزش را بخشی از برنامه ی روزانه ی خود قرار دهند.