

تربیت بدنی عمومی ۱

جهت استفاده ی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی، دانشگاه های وابسته به وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و دانشگاه علوم پزشکی

مؤلفین:

زهرا سرلک: کارشناس ارشد تربیت بدنی و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خدابنده

محمود رضا متقی: کارشناس ارشد تربیت بدنی و مربی دانشگاه علوم پزشکی گناباد

علی کاشی: دانشجوی دکتری رفتار حرکتی دانشگاه تهران

(پژوهشگاه تربیت بدنی وزارت علوم ، تحقیقات و فناوری)

زهرا روحانی: کارشناس تربیت بدنی و مربی دانشگاه علوم پزشکی گناباد

ویرایش علمی:

علی کاشی

سرشناسه	:	زهراسرلک ۵۹
عنوان و نام پدیدآورنده	:	تربیت بدنی عمومی ۱/ زهراسرلک ... اودیگران اویراستار علی کاشی
مشخصات نشر	:	ابهیر: دانشگاه آزاد اسلامی (ابهیر) ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری	:	ب، ۱۵۴ص: مصور، جدول، نمودار، ص ۱۵۴
شابک	:	۴-۰۸۷۷-۱۰-۹۶۴-۹۷۸: ۳۹۰۰۰ ریال
وضعیت فهرستویی	:	فیا
یادداشت	:	مولفان زهراسرلک، محمود رضا متقی، علی کاشی، زهراروحانی
موضوع	:	تربیت بدنی - - راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	:	ورزش - - راهنمای آموزشی (عالی)
شناسه افزوده	:	سرلک، زهرا: ۱۳۵۹-
شناسه افزوده	:	کاشی، علی: ۱۳۵۹-، اویراستار
رده بندی کنگره	:	۷۳۶۱/۳۲۰۱۳۹۰
رده بندی دیویی	:	۷۹۶/۰۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۴۷۶۷۱۱

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

نام کتاب:	تربیت بدنی عمومی ۱
مولفان:	زهراسرلک، محمود رضا متقی، علی کاشی و زهراروحانی
ویراستار:	علی کاشی
طراح جلد:	آرش جوادی
نوبت چاپ:	اول
تراژ:	۲۰۰۰ نسخه
تحریر راپانه ای و صفحه آرایی:	شرکت ابهر نت
ناشر:	دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر
همکار ناشر:	دانشگاه آزاد اسلامی واحد خدابنده (قیدار)
لینو گرافی، چاپ و صحافی:	سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی
شابک:	۴-۰۸۷۷-۱۰-۹۶۴-۹۷۸
قیمت:	۳۹۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

فصل اول: شناخت مفاهیم و اهداف تربیت بدنی

- تربیت بدنی ۲
- ورزش ۳
- تفاوت ورزش و تربیت ۴
- اهداف تربیت بدنی از دیدگاه مکاتب ۵
- معرفی رشته های تربیت ۸
- دروس تربیت بدنی عمومی در دانشگاه ۱۲

فصل دوم: اثرات فعالیتهای ورزشی بر برخی از سیستم های بدن

- سیستم اسکلتی ۱۶
- سیستم عضلانی ۱۸
- سیستم تنفسی ۲۰
- سیستم قلبی - عروقی ۲۲

فصل سوم: آشنایی با اصول آمادگی جسمانی و روش اجرای تمرینات

- آمادگی جسمانی چیست ۳۲
- عوامل موثر بر آمادگی جسمانی ۳۴
- اهمیت آمادگی جسمانی ۳۵
- فواید آمادگی جسمانی ۳۶
- آزمون های آمادگی جسمانی ۳۹

فصل چهارم: آشنایی با تغذیه ورزشی

تغذیه.....	۸۴
منابع غذایی اصلی.....	۸۶
پروتئین و اسیدهای آمینه.....	۸۶
کربوهیدرات ها.....	۹۲
چربی ها.....	۹۷
ویتامین ها.....	۹۹
مواد معدنی.....	۱۰۴
چاقی.....	۱۱۴

فصل پنجم: سیستم های انرژی در ورزش

انرژی.....	۱۱۸
آدنوزین تری فسفات.....	۱۱۸
سیستم فسفاژن.....	۱۲۱
سیستم گلیکولیتیک.....	۱۲۲
سیستم هوازی.....	۱۲۳

فصل ششم: بهداشت و رعایت اصول ایمنی در ورزش

بهداشت ورزش.....	۱۲۸
بهداشت ورزشی.....	۱۲۹
ایمنی در ورزش.....	۱۲۹
بهداشت اماکن ورزشی.....	۱۳۲
بهداشت تجهیزات ورزشی.....	۱۳۴
لباس ورزشی.....	۱۴۱
کفش ورزشی.....	۱۴۳

مقدمه مؤلفین:

آشنایی با حوزه های مختلف علوم ورزشی و تربیت بدنی نیازمند سال ها مطالعه و تحقیق است. این حوزه از علم با توجه به تعامل گسترده با سایر علوم و رشد سریع آنها، پیوسته در حال گسترش و توسعه است. سرعت پیشرفت در این رشته به قدری است که حتی متخصصین و اساتید این رشته هم ناگزیر به انتخاب تنها بخش کوچکی از آن شده و به صورت تخصصی در حوزه ای خاص به مطالعه و تحقیق می پردازند. با وجود پیشرفت های چشمگیر دانشمندان این رشته در داخل و خارج از کشور اما متأسفانه هنوز عقاید و باورهای غلطی در مورد مسائل ورزشی در بین دانشجویان، مربیان و ورزشکاران وجود دارد و عدم آگاهی از علوم ورزشی باعث زیان های جبران ناپذیری برای عموم مردم، خانواده ها و حتی دولت می شود؛ که بحث پیرامون این موضوع از حوصله این کتاب خارج است. اما آنچه در این میان مهم است، افزایش آگاهی و ایجاد نگرش مثبت نسبت به مطالعه و تحقیق و استفاده از دستاوردهای علمی توسط افراد مختلف جامعه است. وظیفه ی اساتید و محققان این رشته آشنا ساختن افراد جامعه با آخرین دستاوردهای علوم ورزشی و تشویق به استفاده از آنها در انجام تمرینات ورزشی توسط مربیان و ورزشکاران است. کتاب حاضر با استفاده از متون تخصصی و مقالات معتبر تشریحات علمی- پژوهشی رشته ی تربیت بدنی مطابق با سرفصل درس تربیت بدنی ۱ تألیف شده و سعی دارد تا دانشجویان دانشگاه های کشور را با علوم مختلف مورد استفاده در فعالیت های ورزشی و تمرینات بدنی آشنا ساخته و به عنوان راهنمایی معتبر مورد استفاده ورزشکاران و مربیان در سطح مبتدی و حتی حرفه ای قرار گیرد.

این کتاب در بر دارنده ی شش فصل است. در فصل اول که توسط آقای محمود رضا متقی نوشته شده است، مطالبی همچون آشنایی با اصول و مبانی تربیت بدنی، اهداف تربیت بدنی از دیدگاه مکاتب مختلف، معرفی رشته ی تربیت بدنی، تفاوت ورزش و تربیت بدنی و دروس تربیت بدنی عمومی در دانشگاه ها آورده شده است. در فصل دوم کتاب تحت عنوان اثرات فعالیت های ورزشی بر برخی از سیستم های بدن که توسط سرکار خانم زهرا سرلک نوشته شده است، تاثیر ورزش بر سیستم اسکلتی، سیستم عضلانی، سیستم قلبی- عروقی و سیستم تنفسی ذکر شده است. فصل سوم کتاب تحت عنوان آشنایی با اصول آمادگی جسمانی و روش اجرای تمرینات که

توسط آقای محمود رضا متقی نوشته شده است مطالبی تحت عنوان تعریف آمادگی جسمانی؛ فواید آمادگی جسمانی؛ اهمیت آمادگی جسمانی، عوامل مؤثر بر آمادگی جسمانی و مهمترین و پرکاربرد ترین آزمون های آمادگی جسمانی آورده شده است. در فصل چهارم تحت عنوان آشنایی با تغذیه ورزشی که توسط آقای علی کاشی نوشته شده است مطالبی تحت عنوان؛ منابع غذایی اصلی؛ پروتئین و اسیدهای آمینه، کربوهیدرات ها، چربی ها، ویتامین ها، مواد معدنی و چاقی آورده شده است. در فصل پنجم این کتاب تحت عنوان سیستم های تامین انرژی در ورزش که توسط سرکار خانم زهرا سرلک نوشته شده است در ارتباط با انرژی، آندوزین تری فسفات بحث گردیده و در ادامه نیز سیستم فسفاژن، سیستم گلیکولیتیک و سیستم هوازی توضیح داده شده است. در فصل ششم این کتاب تحت عنوان بهداشت و رعایت اصول ایمنی در ورزش که توسط سرکار خانم زهرا وحانی نوشته شده است مطالبی در مورد بهداشت ورزشی، ایمنی در ورزش، بهداشت اماکن ورزشی، بهداشت تجهیزات ورزشی، لباس ورزشی و کفش ورزشی مطالب مهمی ذکر گردیده است. و در این کتاب نیز توسط آقای علی کاشی انجام شده است. با توجه به این که در این کتاب سعی شده است تا مهمترین مطالب مورد نیاز در کمترین حجم ممکن بیان شود؛ لذا ممکن است برخی از توضیحات ارائه شده کافی نباشد. لذا خوانندگان علاقمند به مطالعه بیشتر می توانند از منابع ذکر شده در قسمت فهرست منابع برای مطالعه عمیق تر استفاده نمایند. در پایان بر خود لازم می داریم تا از زحمات ریاست محترم دانشگاه آزاد اسلامی واحد خدابنده جناب آقای دکتر کاویانی و مسئول واحد انتشارات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر جناب آقای اسماعیل حیدری که در چاپ این کتاب نهایت همکاری و مساعدت را انجام دادند، تشکر و قدردانی نمائیم. از کلیه خوانندگان محترم نیز تقاضا می شود تا ایراد های وارد بر این کتاب را به دیده ی اغماض بنگرند و مؤلفین را از بیسپاداد و انتقادات ارزشمند خود مطلع سازند.

گروه مولفان

تابستان ۱۳۹۱