

تربیت بدنی عمومی ۲

سید حسین مرعشیان

(عضو هیأت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز)

مهدی خوبی

(عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور)

محمد حسن فردوسی آسمانجردی

(عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور)

دکتر عبدالرحمن مهدی پور

(عضو هیأت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز)

www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور : تربیت بدنی / ۲ - سید حسین مرعشیان - (و دیگران).
 مشخصات نشر : اهواز، کتیبه سبز، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۲ ص: مصور، جدول.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۴-۰۷۳-۲۵۱۰۰۰
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 پادداشت : مولفان سید حسین مرعشیان، مهدی غویی، عبدالرحمن مهدی پور، محمد حسن فردوسی آسمانجردی.
 یادداشت کتابخانه
 موضوع : تربیت بدنی -- راهنمای آموزش (عالی)
 موضوع : ورزش -- راهنمای آموزش (عالی)
 شماره اثر : مرعشیان، سید حسین، ۱۳۵۶ - گردآورنده
 رده بندی کنگره : ۷۲۶/۱۰۳۱۰۰
 رده بندی درود : ۷۷/۰۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۵۱۰۰۰

انتشارات کتیبه سبز
 ناشر کتاب های دانشگاهی، کمک تحصیلی و عمومی



نام کتاب : تربیت بدنی عمومی ۲
 تألیف : سید حسین مرعشیان - مهدی غویی
 محمد حسن فردوسی آسمانجردی - دکتر عبدالرحمن مهدی پور
 نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۰
 تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
 صفحه آرایي : پویان حسن زاده
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۴-۰۷۳-۲۵۱۰۰۰
 ISBN : 978-600-6264-07-3
 قیمت : ۴۵۰۰۰ ریال
 چاپخانه : ملت
 ناشر : کتیبه سبز

اهواز - آمانیه - خیابان سقراط شرقی - بن بست بین عارف و لقمان
 تلفن : ۵۱ - ۲۳۶۱۰۵۰ (۰۶۱۱) - همراه : ۰۹۳۹۳۱۱۲۵۳ - ۰۹۱۶۲۱۱۲۵۳
 katibeh.sabz.publisher@gmail.com

مرکز فروش : نمایشگاه و فروشگاه کتاب شرق
 اهواز - خیابان سلمان فارسی (نادری) - خیابان شهید موسوی (حافظ شمالی)
 بین نادری و سپهرس - پلاک ۳۳۳
 تلفن : ۴ - ۲۳۲-۵۵۲ (۰۶۱۱)

بخش دوم: ایمنی و بهداشت در ورزش / ۲۳

فصل سوم: بهداشت وسایل ورزشی / ۲۵

مقدمه / ۲۵

بهداشت ورزشی چیست؟ / ۲۵

وسایل و لوازم ورزشی / ۲۵

لباس ورزشی / ۲۶

جوراب ورزشی / ۲۶

کفش ورزشی / ۲۶

ویژگی های کفش ورزشی مناسب / ۲۷

نکات اساسی در مورد انتخاب کفش ورزشی / ۲۷

کفش کوهپیمایی / ۲۸

خصوصیات تخت کفش کوهپیمایی / ۲۸

خصوصیات رویه کفش کوهپیمایی / ۲۹

فصل چهارم: روش ها و تکنیک های فیزیوتراپی / ۳۱

مقدمه / ۳۱

گرما درمانی / ۳۱

سرما درمانی / ۳۲

مراحل درمان آسیب ورزشی (R.I.C.E) / ۳۲

۱- استراحت / ۳۳

۲- یخ درمانی / ۳۳

۳- بانداز فشاری (کمپرسیون) / ۳۳

۴- بالا نگه داشتن عضو / ۳۴

ماساژ / ۳۴

ماساژ دادن با یخ / ۳۴

فصل پنجم: اهمیت زمان ورزش / ۳۵

مقدمه / ۳۵

اهمیت ورزش کردن در عصر یا غروب / ۳۶

اهمیت ورزش کردن در صبح /

انجام ورزشهای هوازی شدید در صبح توصیه نمی شود زیرا: / ۳۶

نتیجه گیری / ۳۷

بخش سوم: تغذیه و منابع تولید انرژی / ۳۹

فصل ششم: تغذیه / ۴۱

مقدمه / ۴۱

کالری غذاها / ۴۲

مواد مغذی / ۴۳

- کربوهیدرات ها (قند ها) / ۴۳
- مهمترین اعمال کربوهیدرات ها / ۴۳
- روش افزایش ذخیره قند برای ورزشکاران (بارگیری مواد قندی) / ۴۴
- چربی ها / ۴۴
- مهمترین اعمال چربی ها / ۴۴
- پروتئین ها / ۴۵
- مهمترین اعمال پروتئین ها / ۴۵
- آب / ۴۶
- مهمترین اعمال آب در بدن / ۴۶
- تعادل آب در بدن / ۴۷
- راه های تأمین آب بدن / ۴۷
- راه های دفع آب بدن / ۴۸
- اهمیت آب در بدن ورزشکاران / ۴۹
- میزان مصرف مایعات در ورزشکاران / ۴۹
- علائم و خطرات کم آبی در ورزشکاران / ۵۰
- ویتامین ها / ۵۰
- مهمترین اعمال ویتامین ها / ۵۰
- مواد معدنی (املاح) / ۵۰
- مهمترین اعمال مواد معدنی / ۵۰
- جایگزینی املاح در طی ورزش / ۵۱
- فصل هفتم: منابع تولید انرژی در ورزش / ۵۲
- مقدمه / ۵۳
- منابع انرژی / ۵۳
- سیستم های تولید انرژی / ۵۴
- سیستم فسفاژن (ATP-PC) / ۵۴
- سیستم گلیکولیز (اسید لاکتیک) / ۵۵
- سیستم هوازی / ۵۵
- خصوصیات سیستم های تولید انرژی / ۵۵

بخش چهارم: چاقی / ۵۷

فصل هشتم: چاقی و دلایل آن / ۵۹

مقدمه / ۵۹

تعریف چاقی / ۶۰

چاقی چگونه به وجود می آید؟ / ۶۰

چقدر کالری اضافی باعث افزایش یک کیلو وزن می شود؟ / ۶۰

محل تجمع چربی در بدن	۶۰
تقسیم بندی افراد از نظر وزنی (با توجه به جدول وزن، قد و جنس)	۶۱
دلایل چاقی	۶۱
فصل نهم: ورزش و بیماری ها	۶۵
مقدمه	۶۵
بیماری های ناشی از چاقی	۶۵
ورزش و بیماری ها	۶۶
- ورزش و هایپرتنشن (فشار خون بالا)	۶۶
- ورزش و پوکی استخوان	۶۶
- ورزش و بیماری پارکینسون (رعشه)	۶۶
- ورزش و التهاب استخوانی مفصلی (بیماری استحالہ ی مفصلی)	۶۷
- ورزش و آنژین صدری	۶۷
- ورزش و کمر درد	۶۷
- ورزش و دیابت	۶۷
- ورزش و بیماری آسم	۶۸
تنفس از راه بینی هنگام ورزش برای بیماران آسمی	۶۸
فصل دهم: راه های کاهش وزن	۶۹
مقدمه	۶۹
روشهای کاهش وزن بدن	۷۰
الف- روش های کاهش آب بدن	۷۰
مهمترین فوائد سونا گرفتن	۷۳
عوارض از دست دادن زیاد آب بدن	۷۵
ب- روش های کاهش چربی بدن	۷۶
خصوصیات یک رژیم غذایی مناسب	۷۸
تعیین شدت فعالیت	۷۹
تعیین ضربان قلب ورزشکار در حین فعالیت	۷۹
بخش پنجم: آشنایی با ورزش های متداول	۸۱
فصل یازدهم: ورزش های انفرادی	۸۳
مقدمه	۸۳
شنا	۸۳
قوانین و مقررات مسابقات شنا	۸۴
دو و میدانی	۸۴
قوانین و مقررات مسابقات دو و میدانی	۸۵
بدمیتون	۸۶

قوانین و مقررات بازی بدمینتون / ۸۶

- تنیس روی میز / ۸۷

قوانین و مقررات ورزش تنیس روی میز / ۸۷

فصل سیزدهم: ورزش های گروهی / ۸۹

مقدمه / ۸۹

- فوتبال / ۸۹

قوانین و مقررات فوتبال / ۸۹

قانون اساید / ۹۱

- فوتسال (فوتبال داخل سالن) / ۹۱

قوانین و مقررات بازی فوتسال / ۹۲

- والیبال / ۹۲

قوانین و مقررات بازی والیبال / ۹۲

- بسکتبال / ۹۳

قوانین و مقررات بازی بسکتبال / ۹۴

- هندبال / ۹۵

قوانین و مقررات بازی هندبال / ۹۵