

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تربیت بدنی دوره تحصیلی دبیرستان

تألیف و ترجمه

محمد علی کهن پور

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی)

منا میر سپاسی

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی)

امیر حمزه زارع

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شیراز)

مجتبی آبنار

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری)

اقدس سجودی

(دبیر آموزش و پرورش استان اردبیل)

مرکز مطالعات و تحقیقات علمی ورزش پارسیان

پارسیا
انتشارات پارسیا

عنوان و نام پدیدآور	تربیت بدنی دوره تحصیلی دبیرستان / تالیف و ترجمه محمدعلی کهن پور - [و دیگران] برای مرکز مطالعات و تحقیقات علمی ورزش پارسیان
مشخصات نشر	تهران: پارسیا، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۳۸۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۷-۷۶-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	تألیف و ترجمه محمدعلی کهن پور، منا میرسپاسی، امیرحمزه زارع، مجتبی آبنار، اقدس سجودی.
موضوع	تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (متوسطه)
شناسه افزوده	کهن پور، محمدعلی، ۱۳۴۳ -
شناسه افزوده	مرکز مطالعات و تحقیقات علمی ورزش پارسیان
رده بندی کنگره	۱۳۹۱ ۳۷۴ ت ۳۶۱ GV
رده بندی دیویی	۷۹۶/۰۷
شماره کتابشناسی ملی	۲۹۳۳۵۳۶

تربیت بدنی دوره تحصیلی دبیرستان

تألیف و ترجمه: محمدعلی کهن پور، منا میرسپاسی، امیرحمزه زارع

مجتبی آبنار، اقدس سجودی

پارسیا

ناشر:

۴۰۰ نسخه

شمارگان:

واحد رایانه نوآور

حروفنگاری:

محمد رضا نصیرنیا

مدیر تولید:

اول - ۱۳۹۱

نوبت چاپ:

۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۷-۷۶-۱

شابک:

قیمت: ۱۷۵۰۰ تومان

نمایشگاه دائمی و مرکز فروش:

نوآور: تهران - خ انقلاب، خ فخررازی، خ شهدای ژاندارمری نرسیده به خ دانشگاه

ساختمان ایرانیان، پلاک ۵۸، طبقه دوم، واحد ۶

تلفن: ۶۶۴۸۴۱۸۹ - ۰۹۱۲۶۰۶۲۳۸۳

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

پارسیا
ناشر پارسیا

فهرست مطالب

۱۹.....	مقدمه
۲۳.....	آشنایی با بازهای المپیک و رشته‌های ورزشی
۲۵.....	تربیت بدنی اول دبیرستان
۲۶.....	اهداف تربیت بدنی در جوامع گذشته
۲۹.....	انقلاب اسلامی و تربیت بدنی و ورزش
۳۰.....	تأثیرات ورزش
۳۴.....	ورزش صبحگاهی
۳۵.....	زمان تمرین
۳۶.....	نوع تمرین
۳۷.....	فعالیت زیر در یک روز ورزش صبحگاهی پیشنهاد می‌شود:
۳۸.....	شدت تمرین
۳۸.....	ورزش و سلامت جسم و روان
۴۳.....	دانشتینها در مورد ورزش
۴۳.....	ورزش
۴۳.....	ورزش هوازی
۴۴.....	اصول پیاده روی
۴۵.....	نرم دویدن
۴۶.....	تحریک رمز سلامتی
۴۷.....	نکات مهم در مورد دویدن
۴۸.....	توصیه‌های کلی برای تمام ورزش‌ها
۴۸.....	ورزش و تغذیه سالم استرس را کاهش می‌دهد
۴۹.....	تغذیه

- ورزش ۴۹
- ۱۰ واقعیت درباره ورزش ۵۰
۱. ورزش قوای مغزی را تقویت می کند ۵۰
۲. جنبش و تکاپو، استرس را از بین می برد ۵۱
۳. ورزش به شما انرژی می دهد ۵۱
۴. پیدا کردن کمی وقت برای ورزش چندان هم دشوار نیست ۵۲
۵. ورزش به اسباب رابطه ها کمک می کند ۵۳
۶. ورزش از بروز بیماری ها جلوگیری می کند ۵۳
۷. ورزش قلب را تقویت می کند ۵۴
۸. ورزش اجازه می دهد بیشتر بخورید ۵۴
۹. ورزش کارائیتان را بالا می برد ۵۵
۱۰. کاهش وزن مهمترین هدف نیست ۵۵
- ورزش حوصله و اخلاق شما را بهبود می بخشد ۵۶
- نقش ورزش در سلامتی قلب ۵۸
- تاثیر ورزش در سطح کلسترول خون ۶۰
- انرژی ورزش ۶۱
- سیستم های رهایش انرژی ۶۱
- سیستم انرژی بی هوازی بی لاکتیک ۶۱
- سیستم انرژی بی هوازی با لاکتیک ۶۱
- سیستم انرژی هوازی ۶۲
- کنترل فعالیت هوازی ۶۲
- انرژی در زمان ورزش ۶۲
- استفاده از سیستم های انرژی به چند عامل بستگی دارد ۶۳
- ورزش و بیماری ها ۶۳
- گرم کردن و سرد کردن، آمادگی جسمانی، تقسیم بندی فعالیت های بدنی و نکاتی در مورد ورزش ۶۵

۶۵	اصول انجام فعالیتهای ورزشی
۶۶	اجزاء تشکیل دهنده مرحله گرم کردن:
۶۷	اجزاء تشکیل دهنده مرحله سرد کردن:
۶۸	آمادگی جسمانی
۶۹	تقسیم بندی فعالیت های بدنی
۷۰	توضیح کامل در مورد فعالیت های هوازی و بی هوازی
۷۱	ضربان قلب بیشینه
۷۲	فواید و مزیای فعالیت بدنی منظم و مستمر
۷۳	تغذیه ورزشکاران
۷۴	نیازهای تغذیه ای ورزشکاران
۷۴	انرژی و کربوهیدرات
۷۵	پروتئین
۷۶	چربی
۷۶	آب
۷۷	مواد معدنی
۷۸	ویتامین ها
۸۰	تربیت بدنی و ورزش چیست؟
۸۰	تربیت بدنی چیست؟
۸۱	ورزش چیست؟
۸۱	تاریخچه تربیت بدنی و ورزش
۸۲	تاریخچه تربیت بدنی و ورزش در ایران
۸۳	حوزه های وابسته به تربیت بدنی
۸۳	۱- حوزه سلامتی
۸۴	۲- تفریحات سالم
۸۴	۳- حرکات موزون
۸۵	اهداف تربیت بدنی و ورزش

- ۱ - هدف تکامل جسمانی ۸۵
- ۲ - هدف تکامل عصبی - عضلانی ۸۵
- ۳ - هدف تکامل شناختی ۸۶
- ۴ - هدف تکامل عاطفی (احساسی) ۸۶
- بهداشت ورزشی ۸۷
- بهداشت ۸۷
- بهداشت عمومی ۸۷
- بهداشت جسمانی ۸۸
- بهداشت اجتماعی ۸۸
- بهداشت ذهنی یا روانی ۸۸
- برخی از اهداف بهداشت عمومی ۸۸
- بهداشت ورزشی ۸۹
- برخی از اهداف بهداشت ورزشی ۸۹
- بهداشت اماکن ورزشی ۸۹
- بهداشت وسایل ورزشی ۹۰
- ویژگی لباس‌های ورزشی ۹۱
- ورزش و فعالیت بدنی ۹۲
- نکاتی مهم در مورد ورزش کردن ۹۲
- انواع ورزش و یا فعالیتها ۹۳
- شدت ورزش ۹۴
- تعداد دفعات ورزش ۹۴
- طول مدت برنامه ورزشی ۹۵
- نکات مهم ورزشی ۹۵
- گرم کردن و سرد کردن ۹۷
- گرم و سرد کردن بدن در ورزش ۹۷
- مزایای گرم کردن بدن ۹۸

۹۹	فیزیولوژی گرم کردن بدن
۱۰۰	چگونه قبل از ورزش بدن را گرم کنیم؟
۱۰۰	سرد کردن
۱۰۰	مزایای سرد کردن
۱۰۱	فیزیولوژی سرد کردن بدن
۱۰۲	چگونه در پایان ورزش بدن را سرد کنیم؟
۱۰۳	آمادگی جسمانی
۱۰۳	انعطاف پذیری
۱۰۳	قدرت
۱۰۳	استقامت
۱۰۳	چابکی
۱۰۳	تعادل
۱۰۴	سرعت
۱۰۴	توان
۱۰۴	هماهنگی
۱۰۴	ترکیب بدنی
۱۰۴	حرکات کششی
۱۰۴	حرکات کششی پویا
۱۰۵	حرکات کششی ایستا
۱۰۵	حرکات کششی ایزومتریک
۱۰۶	تمرین و بزرگی قلب ورزشکاران
۱۰۸	اصل اضافه بار
۱۱۰	تربیت بدنی دوم دبیرستان
۱۱۱	ورزش و تأثیرات آن بر بدن انسان
۱۱۱	۱- تأثیر ورزش بر قلب و عروق
۱۱۲	۲- تأثیر ورزش بر دستگاه تنفس

- ۳- تأثیر ورزش بر دستگاه گوارش ۱۱۲
- ۴- تأثیر ورزش بر دستگاه حرکتی ۱۱۳
- ۵- تأثیر ورزش بر غده داخلی ۱۱۳
- ۶- تأثیر ورزش بر دستگاه عصبی ۱۱۴
- ۷- اثرات ورزش بر طول عمر ۱۱۴
- ۸- افزایش توده‌ی عضلانی بدن ۱۱۴
- ۹- افزایش کل انرژی مصرفی روزانه ۱۱۵
- ۱۰- تأثیر در زندگی خانوادگی و اجتماعی و در شغل افراد ۱۱۶
- ۱۱- پیشگیری از ابتلا به آلودگی‌های اجتماعی ۱۱۶
- اهمیت ورزش در جامعه ۱۱۷
- انواع عضله ۱۲۰
- قلبی ۱۲۰
- صاف ۱۲۰
- اسکلتی ۱۲۱
- تارهای نوع اول ۱۲۲
- تارهای نوع دوم آ ۱۲۲
- تارهای نوع دوم ب ۱۲۲
- قلب و ورزش ۱۲۴
- دستگاه قلبی عروقی ۱۲۴
- قلب ۱۲۴
- ضربان قلب ۱۲۵
- عروق خونی یا رگ‌های خونی ۱۲۵
- سرخرگ‌ها: ۱۲۶
- مویرگ‌ها: ۱۲۶
- سیاهرگ‌ها: ۱۲۶
- خون ۱۲۶

۱۲۷	قلب و تمرینات
۱۲۷	فیزیولوژی قلب
۱۲۸	ضربان قلب بیشینه
۱۲۹	برونده قلبی
۱۳۱	مفاهیم اساسی در علم تمرین و آمادگی جسمانی
۱۳۱	مفهوم اول: علم تمرین
۱۳۲	۱- علوم تمرین
۱۳۲	۲- طرح برنامه تمرین
۱۳۲	۳- بدنسازی و آمادگی جسمانی
۱۳۲	مفهوم دوم: آمادگی
۱۳۳	مفهوم سوم: تمرین
۱۳۶	ایجاد انگیزه برای ورزش کردن
۱۳۶	ورزش را به نوعی ارتباط اجتماعی تبدیل کنید
۱۳۷	با اعضای خانواده به ورزش بپردازید
۱۳۷	واقع بین باشید
۱۳۷	فعالیت‌هایی را پیدا کنید که تمرین نباشند
۱۳۸	رشته‌های مختلف هم به حساب می‌آیند
۱۳۸	لباس‌های خوب بپوشید
۱۳۹	حواستان را به چیز دیگری منحرف کنید
۱۴۰	نسخه ورزش
۱۴۵	دستورالعمل ورزش
۱۴۸	توصیه‌های مفید قلب
۱۵۱	آخرین هدف
۱۵۲	برنامه‌ریزی در بدنسازی
۱۵۲	تمرینات با وزنه
۱۵۷	آسیب، کوفتگی و کم آبی در ورزش

- ۱۵۷ آسیب ورزشی
- ۱۵۷ کوفتگی ورزشی
- ۱۵۸ چگونه از کم آب شدن بدن حین فعالیت بدنی جلوگیری کنیم؟
- ۱۵۹ آرام کردن گرفتگی عضله ها
- ۱۶۳ فعالیت های هوازی و بی هوازی
- ۱۶۶ چرا باید تمرینات بدنی انجام دهیم؟
- ۱۶۷ پیام ورزشی
- ۱۶۸ مراقبت از زانو ها
- ۱۷۱ فعالیت بدنی و پوست
- ۱۷۲ تغذیه در تیپ های مختلف بدنی
- ۱۷۲ تیپ بدنی
- ۱۷۲ اندومورف ها
- ۱۷۲ تغذیه ورزشکاران تیپ اندومورف
- ۱۷۳ اکتومورف ها
- ۱۷۳ تغذیه ورزشکاران تیپ اکتومورف
- ۱۷۳ مزومورف ها
- ۱۷۴ تغذیه ورزشکاران تیپ مزومورف
- ۱۷۵ تعادل مایعات
- ۱۷۶ مصرف مایعات قبل از ورزش
- ۱۷۶ مصرف مایعات در طول ورزش
- ۱۷۶ مصرف مایعات پس از ورزش
- ۱۷۶ خطر نوشیدن زیاد آب به هنگام ورزش های شدید
- ۱۷۸ میوه
- ۱۸۰ کیوی: میوه کوچک اما بسیار مقوی
- ۱۸۰ توت فرنگی: میوه محافظ
- ۱۸۱ پرتقال: دارویی شیرین

۱۸۱	هندوانه: بهترین تسکین دهنده تشنگی.....
۱۸۱	عنبه (انبه): نشان بالاترین برای ویتامین C.....
۱۸۲	تنفس صحیح هنگام تمرینات ورزشی.....
۱۸۲	روش صحیح تنفس.....
۱۸۵	دریختن و معجز.....
۱۸۶	مرگ ناگهانی در ورزش.....
۱۸۶	اتیولوژی:.....
۱۸۶	علل غیر قلبی مرگ ناگهانی در ورزش:.....
۱۸۷	علل قلبی مرگ ناگهانی در ورزش:.....
۱۸۷	کاردیو میوپاتی هیپر تروفیک.....
۱۸۷	مرگ ناگهانی قلبی در ورزشکاران:.....
۱۸۹	صدمات بافت نرم اندام ها.....
۱۹۲	ماساژ درمانی.....
۱۹۳	تأثیر ماساژ بر روی پوست.....
۱۹۳	تأثیر ماساژ بر روی گردش خون و سیستم لنفاوی.....
۱۹۴	تأثیر ماساژ بر روی دستگاه تنفسی.....
۱۹۴	تأثیر ماساژ بر روی دستگاه عصبی.....
۱۹۵	تأثیر ماساژ بر روی سیستم عضلانی.....
۱۹۶	لوردوز یا گودی کمر.....
۱۹۸	پنج توصیه هنگام بلند کردن اجسام سنگین:.....
۲۰۰	ورزش و بیماری‌ها.....
۲۰۰	در کنترل خون.....
۲۰۱	بیماری‌های قلبی و عروقی.....
۲۰۱	صرع.....
۲۰۲	دیابت.....
۲۰۳	ورزش و افسردگی.....

۲۰۳.....	علائم افسردگی:
۲۰۴.....	غلبه بر افسردگی و افزایش نگرش مثبت:
۲۰۵.....	ورزش راهی برای درمان:
۲۰۷.....	چند حرکت کششی روزانه:
۲۰۷.....	کشش سینه:
۲۰۸.....	چرخش بالاتنه به پهلو:
۲۰۸.....	کشش پشت و کمر:
۲۰۹.....	کشش باسن به پشت کمر:
۲۰۹.....	کشش دست‌ها به جلو:
۲۱۰.....	کشش پشت ساق پا:
۲۱۰.....	کشش جلوی ران:
۲۱۰.....	دیپ روی صندلی:
۲۱۱.....	کشش دست‌ها به داخل:
۲۱۲.....	موسیقی و ورزش:
۲۱۲.....	کاربرد موزیک با تمرین ورزشی باعث افزایش قدرت مغز می‌شود:
۲۱۴.....	موسیقی طول مدت اجرای ورزشی را افزایش می‌دهد:
۲۱۵.....	نژاد و ورزش:
۲۱۶.....	تربیت بدنی سوم دبیرستان:
۲۱۷.....	انواع عضله:
۲۱۷.....	قلبی:
۲۱۷.....	صاف:
۲۱۸.....	اسکلتی:
۲۱۹.....	تارهای نوع اول:
۲۱۹.....	تارهای نوع دوم آ:
۲۲۰.....	تارهای نوع دوم ب:
۲۲۱.....	قلب و ورزش:

۲۲۱	 دستگاه قلبی عروقی
۲۲۱	 قلب
۲۲۲	 ضربان قلب
۲۲۲	 عروق خونی یا رگ‌های خونی
۲۲۳	 سرخرگ‌ها:
۲۲۳	 مویرگ‌ها:
۲۲۳	 سیاهرگ‌ها:
۲۲۳	 خون
۲۲۴	 قلب و تمرینات
۲۲۴	 فیزیولوژی قلب
۲۲۵	 ضربان قلب بیشینه
۲۲۶	 برون ده قلبی
۲۲۸	 آمادگی جسمانی
۲۳۰	 اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی
۲۳۰	 ترکیب بدنی
۲۳۰	 تیپ بدنی مزومورف:
۲۳۱	 تیپ بدنی اندومورف:
۲۳۱	 تیپ بدنی اکتومورف:
۲۳۱	 استقامت قلبی - عروقی:
۲۳۱	 حداکثر اکسیژن مصرفی $VO_2 \max$:
۲۳۲	 دوهای طولانی [استقامتی]
۲۳۳	 قدرت
۲۳۴	 تمرینات قدرتی ایستا
۲۳۴	 تمرینات قدرتی پویا
۲۳۴	 انعطاف‌پذیری
۲۳۵	 استقامت عضلانی

۲۳۵	اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرای حرکت
۲۳۵	چابکی
۲۳۶	تعادل
۲۳۷	توان
۲۳۸	سرعت
۲۳۹	سرعت عکس العمل
۲۴۰	ورزش و تاثیرات روانی
۲۴۶	ورزش حوصله و اخلاق شما را بهبود می بخشد
۲۴۶	ورزش زندگی خانوادگی را بهتر می کند
۲۴۷	ورزش و تاثیرات فیزیولوژیکی
۲۴۹	ورزش و تاثیر ایمنی
۲۵۰	ورزش میزان کلسترول خون را می کاهش دهد
۲۵۰	ورزش بنیه شما را تقویت می کند
۲۵۰	ورزش قلبی سالم برای شما می سازد
۲۵۱	ورزش روند پیری را کند می نماید
۲۵۲	ورزش عضلات را می سازد
۲۵۳	ورزش همچنین استخوان سازی هم می کند
۲۵۳	نکته: عضله (ماهیچه) بسازید و چربی بسوزانید
۲۵۴	ورزش مغز را به فعالیت وای می دارد
۲۵۴	ورزش وضعیت مزاجی شما را بهبود می بخشد
۲۵۴	ورزش خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد
۲۵۵	ورزش و یک رژیم غذایی کم چرب
۲۵۶	بهبود پیشرفت ورزشی
۲۵۶	(۱) اصل ویژگی تمرین
۲۵۸	درصد سهم هر یک از دستگاه های انرژی بر اساس زمان فعالیت
۲۵۸	(۲) اصل اضافه بار

۲۵۹	۳) اصول گرم کردن و سرد کردن
۲۶۰	گرم کردن
۲۶۰	فواید گرم کردن
۲۶۱	الف) گرم کردن عمومی
۲۶۲	ب) کشش ایستا
۲۶۲	ج) گرم کردن اختصاصی
۲۶۳	د) کشش پویا (دینامیک)
۲۶۴	اول گرم کردن، بعد کشش:
۲۶۴	بی حرکتی و عوارض آن و مقابله با آن
۲۶۶	الف) تمرینات گرم کننده:
۲۶۹	ب) تمرینات استقامتی (هوازی)
۲۷۱	ج) تمرینات انعطاف پذیری
۲۷۴	د) تمرینات تعادلی
۲۷۵	نمونه تمرینات تعادلی
۲۷۶	هـ) تمرینات قدرتی
۲۷۸	نمونه تمرینات قدرتی
۲۸۰	و) حرکات انقباضی ایستا
۲۸۱	اصول هفده گانه تمرین
۲۸۱	اصل اول:
۲۸۱	اصل دوم:
۲۸۱	اصل سوم:
۲۸۲	اصل چهارم:
۲۸۲	اصل پنجم:
۲۸۲	اصل ششم:
۲۸۳	اصل هفتم:
۲۸۳	اصل هشتم:

۲۸۳	 اصل نهم:
۲۸۳	 اصل دهم:
۲۸۴	 اصل یازدهم:
۲۸۴	 اصل دوازدهم:
۲۸۴	 اصل سیزدهم:
۲۸۴	 اصل چهاردهم:
۲۸۵	 اصل پانزدهم:
۲۸۵	 اصل شانزدهم:
۲۸۵	 اصل هفدهم:
۲۸۶	 سئوالاتی مربوط به تمرین
۲۹۱	 ورزش برای افراد در معرض بیماریهای قلبی
۲۹۱	 چرا ورزش؟
۲۹۲	 یک فعالیت راحت و روزمره:
۲۹۳	 چگونه می‌توانم آنها را به درستی و سلامت انجام دهم؟
۲۹۴	 مبنای تست قلبی ریوی
۲۹۴	 آمادگی هوازی
۲۹۵	 ورزش هوازی
۲۹۵	 حداکثر اکسیژن مصرفی
۲۹۶	 بهره وری اکسیژن
۲۹۶	 ورزش بی هوازی
۲۹۷	 وام اکسیژن
۲۹۸	 آستانه بی هوازی
۲۹۹	 ضربان قلب و فعالیت
۳۰۰	 ضربان قلب آستانه بی هوازی و درک فعالیت
۳۰۱	 گرفتگی عضلات و علل آن
۳۰۵	 تغذیه و ورزشکاران

۳۰۵.....	کالری ها.....
۳۰۸.....	آب و ورزش.....
۳۰۹.....	کربوهیدرات ها.....
۳۰۹.....	استفاده از کربوهیدرات در حین فعالیت ورزشی.....
۳۱۰.....	کربوهیدرات ها و خستگی.....
۳۱۲.....	زمان مصرف کربوهیدرات ها.....
۳۱۴.....	نوع و مقدار مصرف کربوهیدرات.....
۳۱۶.....	نوع مسابقه ورزشی و توصیه ها.....
۳۱۸.....	بارگیری کربوهیدرات.....
۳۱۹.....	مصرف کربوهیدرات و آب.....
۳۲۰.....	چربی ها.....
۳۲۰.....	چربی های رژیم غذایی و چربی بدن.....
۳۲۲.....	پروتئین و ورزش.....
۳۲۴.....	پروتئین و ورزشکار.....
۳۲۵.....	غذاهای پر پروتئین.....
۳۲۶.....	میزان نیاز به پروتئین ها.....
۳۲۸.....	پروتئین و رژیم غذایی.....
۳۳۰.....	پروتئین و ورزشکاران استقامتی.....
۳۳۱.....	پروتئین، اسیدهای آمینه و رشد عضله.....
۳۳۳.....	ویتامین ها.....
۳۳۳.....	ویتامین A.....
۳۳۴.....	ویتامین های گروه B.....
۳۳۵.....	ویتامین C.....
۳۳۶.....	مقدار مصرف ویتامین C.....
۳۳۶.....	ویتامین D.....
۳۳۸.....	نیاز به ویتامین D و منابع آن.....

۳۴۰	منابع ویتامین D:
۳۴۱	آهن
۳۴۳	انواع آهن
۳۴۴	فقر آهن
۳۴۵	روی
۳۴۵	مقدار نیاز روزانه: ۱۵ میلی گرم
۳۴۹	مکمل غذایی در ورزش
۳۴۹	شرایط زیر احتمالاً نیاز به مکمل دارد
۳۵۰	کمبود ویتامین یا مواد معدنی
۳۶۲	پیشگیری و درمان چاقی
۳۶۴	پیشگیری و درمان کم وزنی
۳۶۶	ناهنجاری‌های اسکلتی
۳۶۸	نشستن بر روی صندلی
۳۷۰	آیا ورزشکاران نسبت به بیماری‌های عفونی مستعد هستند؟
۳۷۱	تمرین‌های ورزشی و عفونت‌های مجاری تنفسی فوقانی:
۳۷۵	ورزش و دیابت
۳۷۵	ورزش راهی برای مبارزه با دیابت
۳۷۸	گردشگری ورزشی
۳۷۸	گردشگری ورزشی
۳۷۹	گردشگران ورزشی
۳۷۹	فرصت‌های گردشگری ورزشی در ایران
۳۸۱	منابع

تربیت بدنی و علوم ورزشی جزئی جدانشدنی از زندگی انسان بوده، و امروزه جوامعی متوقی هستند که توانسته باشند تربیت بدنی و علوم ورزشی را به خوبی در جامعه خود ترویج کنند. از طرفی نظام تعلیم و تربیت هر کشور نقش موثری در ترویج علوم بشری که همانا زمینه ساز شکوفایی علمی و خود کنائی عملی آن کشور است، ایفا می کند. یکی از این علوم بشری که مستلزم ترویج در جامعه ی بزرگی چون ایران است، تربیت بدنی و علوم ورزشی است. اگر ما خواهان جامعه ای پویا و قدرتمند هستیم که در شان میهن عزیز اسلامی مان باشد، ناگزیر باید به تربیت بدنی به عنوان یک علم نگاه کنیم. یک علم که با ترویج آن به صورت صحیح و با تفاهم اندیشه صاحبان علم و قلم و اندیشه، می توان امیدوار بود تا جامعه ای داشته باشیم که نه تنها در عرصه ورزش بلکه در تمام عرصه های علمی، فرهنگی و هنری موفق باشد و این از یافته های علمی و پژوهشی دنیا بر می آید که تربیت بدنی و علوم ورزشی با تمام علوم در ارتباط تنگاتنگ بوده و توسعه آن، علاوه بر اینکه به توسعه ی مستقیم ورزش، تندرستی، و پیشگیری و درمان بیماریها و نارسائی های جسمی می انجامد، حتی می تواند باعث توسعه ی غیر مستقیم دیگر جنبه های علمی و کاربردی هر کشور شود.

با توجه به اینکه پایه ی تمام علوم و پیشبرد آنها در جهت توسعه هر

کشور، در آموزش و پرورش آن کشور و همانا مدارس رقم می‌خورد. متأسفانه سالهای سال است که در مدارس ما، به درس ورزش توجه خاصی و علمی نمی‌شود و درس ورزش تنها به گذران وقت که نتیجه‌ی آنچنانی ندارد تبدیل شده است. اگرچه در طی چند سال اخیر وزارت آموزش و پرورش توجه ویژه‌ای را به ورزش داشته است، اما هنوز راه درازی را در پیش داریم که هر یک از ما وظیفه دارد در این راه ایفای نقش کند. کتاب حاضر کوششی است علمی در جهت ترویج تربیت بدنی و علوم ورزشی در مدارس مقطع تحصیلی دبیرستان، و امید است از آن استفاده‌های لازم بشود و در آینده نیز این مسیر توسط دیگر همکاران و دوستان ما پیگیری شود.

در پایان خاطر نشان می‌نمایم که بدون شک کتاب حاضر خالی از اشکال نبوده و از اساتید دانشگاه، دانشجویان، صاحب‌نظران، کارشناسان و دیگر همکارانی که دغدغه‌ی توسعه‌ی کشور عزیزمان ایران را در تمام جنبه‌ها و در این مورد تربیت بدنی و علوم ورزشی دارند، خواهشمند است تا نظرات ارزنده خود را در جهت ارتقای این اثر در مراحل بعدی چاپ عرضه کنند. به امید آنکه توانسته باشیم خدمتی انجام داده که به نفع مملکت عزیزمان جمهوری اسلامی ایران باشد.

دکتر محمدعلی منشادی و همکاران

توضیحات

کلاس اول دبیرستان مطالب دوره راهنمایی را نیز مرور خواهند کرد. سپس مطالب اختصاصی برای هر کلاس در نظر گرفته شده است. امتحان شامل موارد عملی و علمی بوده که البته حیطه عاطفی نیز نباید فراموش شود. موارد عملی شامل:

- دوی ۱۶۰۰ متر (جهت ارزیابی استقامت قلبی تنفسی)
 - دوی ۶۰ متر (جهت ارزیابی سرعت)
 - دراز و نشست (جهت ارزیابی استقامت عضلات شکم - در ۶۰ ثانیه)
 - کشش بارفیکس (جهت ارزیابی استقامت عضلانی - هر چه توانست در زمان نامحدود)
 - پرش جفت (جهت ارزیابی توان عضلانی)
 - قدرت ایزومتریک (می تواند با فشار وسیله دستان به یک تراوز محاسبه شود و سپس وزنی که تراوز نشان می دهد را بر وزن شخص تقسیم کرد تا قدرت نسبی مشخص شود)
- در پایان دانش آموز هر آنچه استحقاق دارد (با توجه به تمایز فاصله ای که در زیر بیان می شود) نمره دریافت خواهد کرد و معلم به خوبی می داند و به دانش آموز نیز می گوید که ورزش نیز یک درس است. در واقع ما اعتقاد داریم که ورزش تا حدودی مشکل تر است. دلیل آن نیز این است که اگرچه برای تمام دروس باید در طول ترم کار کرد و

بدون شک همینطور باید باشد، اما در مورد ورزش شما راه دیگری ندارید جز اینکه در طول ترم کار کنید و تمرین کنید.

نمرات در مقیاس فاصله‌ای بوده و حداقل نمره برای کلاس اول دبیرستان ۷/۵، برای کلاس دوم دبیرستان ۷/۵ و برای کلاس سوم دبیرستان ۶/۵ می‌باشد.

علاوه بر موارد امتحان بخشی از نمره نهایی به تحقیق اختصاص دارد که بدین شرح می‌باشد:

تحقیق کلاس اول دبیرستان:

حداقل ۵ صفحه با ذکر منبع در مورد علوم ورزشی لازم به ذکر است که یک سوال از سئوالات امتحان پایان ترم برای هر دانش آموز اختصاصی و از تحقیق خود دانش آموز می‌باشد. بدیهی است بخشی از نمره نهایی مربوط به تحقیق و کیفیت آن می‌باشد.

تحقیق کلاس دوم دبیرستان:

حداقل ۱۰ صفحه با ذکر منبع در مورد علوم ورزشی لازم به ذکر است که یک سوال از سئوالات امتحان پایان ترم برای هر دانش آموز اختصاصی و از تحقیق خود دانش آموز می‌باشد. بدیهی است بخشی از نمره نهایی مربوط به تحقیق و کیفیت آن می‌باشد.

تحقیق کلاس سوم دبیرستان:

حداقل ۱۵ صفحه با ذکر منبع در مورد علوم ورزشی لازم به ذکر است که یک سوال از سئوالات امتحان پایان ترم برای

هر دانش آموز اختصاصی و از تحقیق خود دانش آموز می باشد.
بدیهی است بخشی از نمره نهایی مربوط به تحقیق و کیفیت آن
می باشد.

آشنایی با بازهای المپیک و رشته های ورزشی:

و بالاخره برای هر کلاس، دانش آموز باید با بازی های المپیک و
برخی رشته های ورزشی آشنا شود. بدین منظور کتاب آشنایی با بازی های
المپیک و بعضی رشته های ورزشی که به کوشش مولفین تهیه و تنظیم
شده است، در نظر گرفته شده است. لذا معلم کتاب مورد نظر را به دانش
آموزان معرفی می کند و با نظر خود برای هر کلاس (با توجه به نیازها و
توانایی های دانش آموزان هر کلاس)، از آن کتاب تدریس می کند. بدین
ترتیب بخشی از نمره پایانی دانش آموزان مربوط به سوالانی می باشد که
معلم ورزش از این کتاب طرح کرده است.