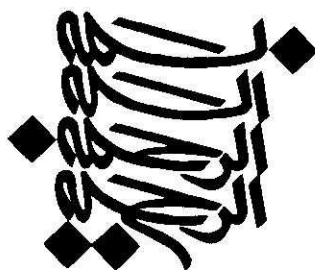


164



علوم ورزشی برای همگان

احمد علیمردانی^۱

حمید صادقان^۱

۲
محمد علیمردانی

۱. اعضای هیئت علمی گروه علوم ورزشی دانشگاه قم

۲. دانشجوی دکتری علوم ورزشی

بہار ۱۳۹۴

سرشناسه : علیمردانی، احمد، ۱۳۵۹ -
 عنوان و نام پدیدآورنده: علوم ورزشی برای همگان / تالیف احمد علیمردانی، حمید صادقیان، محمد علیمردانی.
 مشخصات نشر : قم: سفیر سلامت، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۱۸۲ ص.: مصور؛ وزیری.
 شابک : ۹۴۹۹۹-۳-۹ - ۶۰۰-۹۷۸ : ۱۲۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا مختصر
 یادداشت : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است
 شناسه افزوده : صادقیان، حمید، ۱۳۵۹-
 شناسه افزوده : علیمردانی، محمد، ۱۳۶۳-
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۰۸۷۵۸

نام کتاب: علوم ورزشی برای همگان

نویسندگان: احمد علیمردانی^۱، حمید صادقیان^۱، محمد علیمردانی^۲

۱. عضو هیئت علمی گروه علوم ورزشی دانشگاه قم

۲. دانشجوی دکتری علوم ورزشی دانشگاه پیام نور تهران

انتشارات سفیر سلامت

قم - خیابان ۳۰ متری کیوانفر، کوچه ۱۰، پلاک ۲۱، شماره تماس ۰۹۱۲۷۵۱۰۰۴۸ - ۰۲۵ - ۳۶۶۲۸۷۰۷

Email: safirsalamat2014@gmail.com

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

تاریخ نشر و نوبت چاپ: بهار ۱۳۹۴ - اول

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

فصل اول: اصول، فلسفه و اهداف تربیت بدنی..... ۱

مفاهیم مرتبط با تربیت بدنی..... ۱

اصول چیست؟..... ۳

اصول تربیت بدنی..... ۳

فلسفه..... ۵

فلسفه تربیت بدنی..... ۶

اهداف چیست؟..... ۷

اهداف تربیت بدنی و ورزش..... ۷

تربیت بدنی از دیدگاه مکاتب..... ۸

مبانی علمی حوزه تربیت بدنی..... ۱۱

فصل دوم: ورزش و اوقات فراغت..... ۱۵

تعاریف اوقات فراغت..... ۱۵

تاریخچه اوقات فراغت..... ۱۶

اهمیت و ضرورت اوقات فراغت..... ۱۷

انواع گذران اوقات فراغت..... ۲۰

کارکردهای اوقات فراغت..... ۲۱

کارکردهای گذران اوقات فراغت با ورزش..... ۲۲

۲۴	دیدگاه اسلام در مورد اوقات فراغت.....
۲۵	نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت.....
۲۷	ورزش همگانی.....
۲۹	فصل سوم: رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش.....
۳۰	ورزش و تندرستی.....
۳۱	ورزش و فرهنگ.....
۳۲	ورزش و شخصیت.....
۳۳	ورزش و رفتارهای اجتماعی.....
۳۴	ورزش و اخلاق.....
۳۵	ورزش و افسردگی.....
۳۶	ورزش، اضطراب و استرس.....
۳۸	ورزش و اوقات فراغت.....
۳۹	ورزش و حافظه.....
۴۱	فصل چهارم: ایمنی و بهداشت در محیط ورزش.....
۴۲	تعاریف.....
۴۲	بهداشت اماکن ورزشی.....
۴۳	ایمنی در بهداشت مجموعه ورزشی.....
۴۴	موازن و نیازهای کلی بهداشتی در اماکن ورزشی.....
۴۵	برخی اصول بهداشتی در ورزش.....
۴۵	۱- بهداشت تغذیه.....
۴۷	۲- بهداشت آب.....
۴۹	۳- بهداشت پوشاک ورزشی.....

- ۵۰ ۴- بهداشت کفش ورزشی
- ۵۱ ۵- بهداشت بدن
- ۵۲ ۶- سرویس‌های بهداشتی
- ۵۳ ۷- بهداشت سالن‌ها
- ۵۴ ۸- بهداشت زمین‌های ورزشی
- ۵۴ بهداشت روانی در ورزش
- ۵۵ بهداشت و محیط زیست

فصل پنجم: اصول تناسب اندام و کنترل وزن..... ۵۷

- ۵۸ تعریف تغذیه
- ۵۸ نقش مواد غذایی در بدن
- ۵۸ نیازهای غذایی
- ۵۹ کربوهیدرات‌ها
- ۶۰ چربی‌ها
- ۶۱ پروتئین‌ها
- ۶۲ ویتامین‌ها و مواد معدنی
- ۶۳ آب
- ۶۵ هرم غذایی
- ۶۷ تغذیه قبل از ورزش
- ۶۹ تغذیه پس از ورزش
- ۷۰ کاهش وزن
- ۷۳ افزایش وزن
- ۷۵ تخمین کالری مورد نیاز (محاسبه مقدار کالری برای حفظ و نگهداری بدن)

فصل ششم: وضعیت بدنی مطلوب و حرکات اصلاحی..... ۷۷

علل و عوارض بروز ناهنجاری‌ها..... ۷۸

ناهنجاری‌های اندام فوقانی..... ۸۰

شانه نابرابر..... ۸۱

افتادگی گردن به جلو (لوردوز گردنی)..... ۸۳

پشت گردها کایفوز..... ۸۴

پشت گود (لوردوز کمر)..... ۸۶

انحنای ستون فقرات به طرفین (اسکولیوز)..... ۸۸

پشت صاف..... ۹۰

ناهنجاری‌های اندام تحتانی..... ۹۲

زانوی پرانتری..... ۹۲

زانوی ضربدري..... ۹۶

کف پای صاف..... ۹۹

کف پای گود..... ۱۰۳

فصل هفتم: روش‌های صحیح انجام فعالیت‌های روزمره..... ۱۰۵

نشستن..... ۱۰۵

نشستن بر روی صندلی..... ۱۰۶

نشستن بر روی زمین..... ۱۰۹

راه رفتن..... ۱۱۱

وضعیت طبیعی بدن در حالت خواب..... ۱۱۳

وضعیت مناسب برای بدن در حالت ایستادن..... ۱۱۳

وضعیت طبیعی بدن در حمل اشیاء..... ۱۱۵

فصل هشتم: اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی..... ۱۱۷

تقسیم‌بندی آمادگی جسمانی..... ۱۱۷

الف) آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی..... ۱۱۸

الف-۱) ترکیب بدنی..... ۱۱۸

الف-۲) انعطاف‌پذیری..... ۱۲۱

الف-۳) قدرت..... ۱۲۵

الف-۴) استقامت عضلانی..... ۱۳۱

الف-۵) استقامت دستگاه قلبی - عروقی - تنفسی..... ۱۳۶

ب) آمادگی جسمانی مرتبط با اجرای حرکتی..... ۱۴۱

ب-۱) توان..... ۱۴۲

ب-۲) تعادل..... ۱۴۴

ب-۳) سرعت حرکت..... ۱۴۶

ب-۴) زمان واکنش (زمان عکس العمل)..... ۱۴۶

ب-۵) چابکی..... ۱۴۹

ب-۶) هماهنگی..... ۱۵۰

فصل نهم: ورزش و درمان بیماری‌ها..... ۱۵۱

اهمیت فعالیت بدنی در بیماران مبتلا به دیابت..... ۱۵۲

اهمیت فعالیت بدنی در بیماران مبتلا به ام‌اس..... ۱۶۰

اهمیت فعالیت بدنی در بیماران قلبی-عروقی..... ۱۶۲

اهمیت فعالیت بدنی در بیماری‌های مزمن..... ۱۶۷

تاثیر ورزش در بیماری آرتروز..... ۱۶۸

ورزش و گرم‌زدگی..... ۱۷۲

آسم..... ۱۷۶

امام علی (ع): "یارب قو علی خدمتک جوارحی" (پروردگارا اعضا و اندام مرا در طریق خدمت به خودت نیرومند گردان)

مقام معظم رهبری: "امر به ورزش، امر به معروف است."
"نگاه اصلی و عمومی من به ورزش این است که همه باید ورزش کنند؛ بزرگ و کوچک، زن و مرد، پیر و جوان."

مقدمه مولفان

در زندگی ماشینی امروز که فعالیت بدنی کم‌رنگ‌تر از گذشته شده و ماشین جای انسان را بیش از پیش گرفته است، نقش تربیت بدنی و علوم ورزشی در جبران این موضوع مهم، پررنگ‌تر از قبل به نظر می‌رسد. امید است کتاب حاضر در آشنایی افراد با فعالیت‌های جسمانی نقشی هر چند کوچک داشته باشد.

کتاب حاضر بر اساس سرفصل‌های جدید درس تربیت بدنی که در تاریخ ۱۳۹۲ توسط وزارت علوم ابلاغ گردیده، تنظیم شده است. فصول این کتاب شامل ۱- اصول و فلسفه تربیت بدنی ۲- اوقات فراغت ۳- رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش ۴- ایمنی و بهداشت در محیط ورزش ۵- اصول تناسب اندام ۶- ناهنجاری‌های وضعیتی و حرکات اصلاحی ۷- روش صحیح انجام فعالیت‌های روزمره ۸- خودآزمایی جسمی و حرکتی ۹- ورزش و درمان بیماری‌ها می‌باشد.

کتاب حاضر هم می‌تواند به عنوان منبع درسی واحد تربیت بدنی برای دانشجویان مقطع کاردانی و کارشناسی مورد استفاده قرار گیرد و همچنین همان‌طور که از عنوان آن مشخص است، می‌تواند برای تمامی افرادی که تمایل به آشنایی با رشته علوم ورزشی دارند منبع مفیدی باشد.

بدون تردید کتاب حاضر کاستی‌هایی دارد که رفع آن‌ها می‌تواند به غنای کتاب حاضر افزوده و خوانندگان را بیشتر کمک نماید. راهنمایی‌های خود را از ما دریغ نفرمائید.

ahmadalimardani@gmail.com

hamid_sadeghian@yahoo.com

malimardani@yahoo.com

به امید گسترش ورزش همگانی در کشور عزیزمان ایران