



تربیت بدنی در مدارس

راهنمای جامع برای معلمان تربیت بدنی و دانشجویان

مؤلفین و گردآورندگان

حمیدرضا برزگرپور

(دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دبیر تربیت بدنی استان یزد)

محمدرضا مهکی

(دانشجوی دکتری بیومکانیک ورزشی، دبیر تربیت بدنی استان ایلام)

فریبا شکیبایی

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دبیر تربیت بدنی استان کهگیلویه و بویر احمد)

حسین صمدی

(دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، دبیر تربیت بدنی استان یزد)

سرشناسه	:	برزگرپور، حمیدرضا، ۱۳۶۶
عنوان و نام پدیدآور	:	تربیت بدنی در مدارس (راهنمای جامع برای معلمان تربیت بدنی و دانشجویان)
مشخصات نشر	:	یزد: اندیشمندان یزد، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۱۶۸ ص.
شابک	:	۷-۹۲-۷۳۵۷-۶۰۰-۹۷۸ : ۱۲۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبای مختصر
شناسه افزوده	:	مهکی، محمد رضا، ۱۳۶۷، همکار
شناسه افزوده	:	شکیبایی، فریبا، ۱۳۶۵، همکار
شناسه افزوده	:	صمدی، حسین، ۱۳۶۱، همکار
یادداشت	:	فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
یادداشت	:	کتابنامه
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۹۱۰۴۸۹



تربیت بدنی در مدارس

حمید رضا برزگرپور - محمد رضا مهکی - فریبا شکیبایی - حسین صمدی

ناشر: اندیشمندان یزد

طراحی: حامد گورابی

ناظر چاپ: سیدمحمد موسوی

چاپ نخست: بهار ۱۳۹۴

چاپ: زیتون

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

بها: ۱۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۷-۹۲-۷۳۵۷-۶۰۰-۹۷۸

نشانی ناشر: یزد، خیابان فرخی یزدی، بازارچه (پاساژ ۱۱۰)، تلفن:

۰۹۱۳۳۵۶۶۶۷۲-۰۳۵-۳۶۲۶۹۳۳۰

فهرست مطالب

۱۴	مقدمه
	بخش اول : قوانین و مقررات ورزشی
۱۸	فوتبال
۱۸	تاریخچه فوتبال در جهان
۱۹	تاریخچه فوتبال در ایران
۱۹	فدراسیون بین المللی فوتبال (FIFA)
۱۹	قوانین مختصری در مورد ورزش فوتبال
۱۹	زمین بازی
۲۰	بازیکنان
۲۰	زمان بازی
۲۰	بسکتبال
۲۰	تاریخچه بسکتبال در جهان
۲۱	تاریخچه بسکتبال در ایران
۲۱	فدراسیون بین المللی بسکتبال (FIBA)
۲۲	قوانین مختصری در مورد ورزش بسکتبال

۲۲	زمین بازی
۲۲	بازیکنان
۲۲	زمان بازی
۲۳	تخلف‌ها
۲۳	قانون دبل
۲۳	قانون رانینگ
۲۴	هندبال
۲۴	تاریخچه هندبال در جهان
۲۵	تاریخچه هندبال در ایران
۲۵	فدراسیون بین‌المللی هندبال (IHF)
۲۵	قوانین مختصری در مورد ورزش هندبال
۲۵	زمین بازی
۲۶	بازیکنان
۲۶	زمان بازی
۲۶	والیبال
۲۶	تاریخچه والیبال در جهان
۲۷	تاریخچه والیبال در ایران
۲۷	فدراسیون بین‌المللی والیبال (FIVB)
۲۷	قوانین مختصری در مورد ورزش والیبال
۲۷	زمین بازی
۲۹	بازیکنان

۲۹	مناطق زمین والیبال و چرخش در والیبال
۳۰	فوتسال
۳۰	تاریخچه فوتسال
۳۰	قوانین مختصری در مورد ورزش فوتسال
۳۰	زمین بازی
۳۰	بازیکنان
۳۱	زمان بازی
۳۱	قانون ضربه اوت
۳۱	قانون ضربه کرنر
۳۲	قوانین شروع بازی
۳۲	قوانین در مورد دروازه بان
۳۲	تنیس روی میز
۳۲	تاریخچه تنیس روی میز در جهان
۳۲	تاریخچه تنیس روی میز در ایران
۳۳	فدراسیون بین المللی تنیس روی میز (ITTF)
۳۴	قوانین مختصری در مورد ورزش تنیس روی میز
۳۴	میز بازی
۳۴	نحوه زدن سرویس

بخش دوم: حرکات اصلاحی

- ۳۸ ناهنجاری سر به جلو
- ۳۹ علل
- ۴۰ تشخیص ناهنجاری سر به جلو
- ۴۲ نمونه تمرینات کششی برای اصلاح ناهنجاری سر به جلو
- ۴۲ نمونه تمرینات تقویتی برای اصلاح ناهنجاری سر به جلو
- ۴۳ ناهنجاری پشت گرد یا قوز
- ۴۴ تشخیص ناهنجاری پشت گرد
- ۴۵ نمونه تمرینات کششی برای اصلاح ناهنجاری پشت گرد
- ۴۶ نمونه تمرینات تقویتی برای اصلاح ناهنجاری پشت گرد
- ۴۶ ناهنجاری کمر گود یا گود پستی
- ۴۷ علل
- ۴۸ تشخیص ناهنجاری کمر گود
- ۴۹ نمونه تمرینات کششی برای اصلاح ناهنجاری کمر گود
- ۴۹ نمونه تمرینات تقویتی برای اصلاح ناهنجاری کمر گود
- ۵۱ ناهنجاری کج پستی
- ۵۱ تشخیص ناهنجاری کج پستی
- ۵۳ نمونه تمرینات کششی برای اصلاح ناهنجاری کج پستی
- ۵۴ نمونه تمرین تقویتی برای اصلاح ناهنجاری کج پستی
- ۵۴ ناهنجاری‌های پایین تنه
- ۵۴ ناهنجاری زانوی پرانتری
- ۵۵ علل
- ۵۵ تشخیص ناهنجاری زانوی پرانتری
- ۵۶ نمونه تمرینات کششی برای اصلاح ناهنجاری زانوی پرانتری

- ۵۷ نمونه تمرینات تقویتی برای اصلاح ناهنجاری زانوی پراتنزی
- ۵۸ ناهنجاری زانوی ضربدری
- ۵۹ علل
- ۵۹ تشخیص ناهنجاری زانوی ضربدری
- ۶۰ نمونه تمرینات کششی برای اصلاح ناهنجاری زانوی ضربدری
- ۶۱ نمونه تمرینات تقویتی برای اصلاح ناهنجاری زانوی ضربدری
- ۶۱ ناهنجاری کف پای صاف
- ۶۲ تشخیص ناهنجاری کف پای صاف
- ۶۴ نمونه تمرینات کششی برای اصلاح ناهنجاری کف پای صاف
- ۶۴ نمونه تمرینات تقویتی برای اصلاح ناهنجاری کف پای صاف
- ۶۵ ناهنجاری انگشت شست کج
- ۶۶ تشخیص ناهنجاری انگشت شست کج
- ۶۷ نمونه‌ای از تمرینات کششی برای اصلاح ناهنجاری انگشت شست کج
- ۶۷ نمونه‌ای از تمرینات تقویتی برای اصلاح ناهنجاری انگشت شست کج
- ۶۷ کوله پشتی و تاثیر آن بر وضعیت بدنی دانش‌آموزان
- ۶۸ ویژگی‌های کیف مناسب
- ۶۹ کفش‌های دانش‌آموزان
- ۶۹ راه رفتن
- ۶۹ روش صحیح راه رفتن
- ۷۱ چرخه طبیعی راه رفتن

بخش سوم: تغذیه و تمرین

- ۷۴ علم تمرین
- ۷۴ اصولی در رابطه با برنامه‌ریزی برای ورزش کردن
- ۷۵ تعیین شدت ورزش
- ۷۶ تعیین مدت تمرین
- ۷۷ انواع تمرین
- ۷۷ نظر کلی در مورد انجام یک جلسه تمرین
- ۷۸ تغذیه ورزشکاران
- ۷۸ کربوهیدرات‌ها
- ۷۸ چربی‌ها
- ۷۸ پروتئین
- ۷۸ آب
- ۷۹ تفاوت تغذیه‌ای ورزشکاران زن و مرد
- ۷۹ تغذیه قبل از تمرین
- ۸۰ تغذیه حین تمرین
- ۸۰ تغذیه بعد از تمرین
- ۸۱ ورزش و کنترل وزن
- ۸۲ ورزش و بیماری‌ها
- ۸۲ ورزش و آسم

- ۸۲ ورزش و بیماری‌های قلبی
- ۸۳ ورزش و دیابت
- ۸۴ ورزش و دوران قاعدگی

بخش چهارم: اجرای مسابقات ورزشی

- ۸۶ آمار و اطلاعات کلی درباره‌ی بازی‌های المپیک
- ۸۸ اولین‌ها در المپیک
- ۸۸ پارالمپیک
- ۸۹ روش‌های برگزاری مسابقات
- ۸۹ برگزاری مسابقات به روش دوره‌ای
- ۸۹ ویژگی‌های روش دوره‌ای
- ۹۰ نحوه برگزاری مسابقات به روش دوره‌ای
- ۹۱ برگزاری مسابقات به روش تک حذفی
- ۹۱ ویژگی‌های روش تک حذفی
- ۹۱ نحوه برگزاری مسابقات به روش تک حذفی
- ۹۶ برگزاری مسابقات به روش دو حذفی
- ۹۶ ویژگی‌های روش دو حذفی
- ۹۶ نحوه برگزاری مسابقات به روش دو حذفی

بخش پنجم: آزمون‌های ورزشی

- ۱۰۰ تاریخچه آزمون‌های ورزشی

انواع آزمون‌های ورزشی

مجموعه آزمون‌های مرتبط با تندرستی

استقامت قلبی تنفسی (استقامت عمومی)

استقامت عضلانی

انعطاف پذیری

قدرت

ترکیب بدن

مجموعه آزمون‌های مرتبط با اجرا

سرعت

توان عضلانی

تعادل

چابکی

زمان عکس العمل

هماهنگی

آزمون‌های مهارتی

بسکتبال

والیبال

فوتبال (فوتسال)

هندبال

تنیس روی میز

بخش ششم: بازی‌های سازمان یافته

بازی‌های انفرادی

۱۳۸	پرش از روی طناب
۱۳۹	لی لی بازی ۱
۱۴۱	لی لی بازی ۲
۱۴۳	یک قل دو قل
۱۴۴	چوب و کلید
۱۴۶	قلان
۱۴۶	گاو و گوساله
۱۴۷	پرتاب توپ
۱۴۸	شال و پازل
۱۴۸	توپ بزن
۱۴۹	بازی‌های گروهی
۱۴۹	هاکی با دست
۱۵۰	گل
۱۵۰	یاور و یاسر
۱۵۱	اعدامی‌ها
۱۵۲	هفت سنگ
۱۵۳	پرنده سیاه
۱۵۴	نجات نجات
۱۵۶	توپ و غار
۱۵۸	جا عوض

۱۵۹	بازی‌های امدادی
۱۵۹	حلقه بازی
۱۶۰	پاس و دریافت
۱۶۱	چیدن و برچیدن
۱۶۲	امدادی ماکو
۱۶۴	سه گانه‌ی فوتبال
۱۶۵	تخته پاک‌کن
۱۶۶	بگیر و بده
۱۶۷	منابع

مقدمه

بدون شک درس تربیت بدنی یکی از مهم‌ترین دروسی است که در مدارس ارائه می‌شود، ولی متأسفانه در حال حاضر این درس در مدارس مورد ناملایمت‌های زیادی قرار گرفته و به آن کم توجهی می‌شود. با توجه به علاقه وافر همکاران محترم و دانش‌آموزان عزیز به درس تربیت بدنی بر آن شدیم که مطالب علمی هرچند خلاصه اما مفید، در قالب یک کتابچه در خصوص درس تربیت بدنی گردآوری کرده و به همکاران محترم و دانش‌آموزان عزیز ارائه دهیم تا فعالیت‌های عملی که در ساعات تربیت بدنی در مدارس انجام می‌شود، رنگ و بوی علمی به خود بگیرد. این کتاب شامل شش فصل است که هریک از این فصول برگرفته یکی از گرایش‌های رشته تربیت بدنی به زبان بسیار ساده و قابل درک برای معلمان تربیت بدنی و دانش‌آموزان است. با توجه به اینکه ورزش‌های فوتبال، فوتسال، والیبال، بسکتبال و تنیس روی میز از جمله ورزش‌های هستند که در مدارس و در زنگ‌های ورزش به آن‌ها پرداخته می‌شود، در فصل اول به منظور آشنایی همکاران محترم و دانش‌آموزان عزیز با این رشته‌ها اطلاعاتی در خصوص چگونگی پیدایش آن‌ها نوشته شده و قوانین کلی مربوط به این رشته‌ها برای معلمان و دانش‌آموزان فراهم شده است. سلامت جسمی دانش‌آموزان و بهره‌مندی آنان از ساختار بدنی ایده‌آل موضوعی است که در مدارس کمتر مورد توجه قرار گرفته است. با توجه به این که دانش‌آموزان سال‌های رشد خود را طی می‌کنند، ساختار بدنی آن‌ها بسیار آسیب‌پذیر است. بنابراین در فصل دوم به منظور آشنایی دانش‌آموزان با ناهنجاری‌های اسکلتی که بیشتر آن‌ها را تهدید می‌کند، به معرفی این ناهنجاری‌ها پرداخته و علل، عوارض، روش‌های تشخیص و راه‌های بهبود و اصلاح آن‌ها از طریق حرکات ورزشی را بیان کرده‌ایم. در فصل سوم مطالبی ساده در مورد انجام یک جلسه فعالیت ورزشی به شیوه علمی ارائه می‌شود، همچنین با توجه به اینکه بعضی از دانش‌آموزان به علت ابتلا به برخی بیماری‌های خاص (قلبی و عروقی، آسم و دیابت) و مشکلات قاعدگی برخلاف میل باطنی خود از ورزش کناره‌گیری می‌کنند، توصیه‌هایی در مورد نحوه ورزش برای این دانش‌آموزان ارائه شده است. در فصل چهارم به دلیل اهمیت مسابقات المپیک مطالب مختصری

در مورد این رویداد مهم ورزشی بیان می‌شود و برخی از روش‌های رایج در اجرای مسابقات تشریح شده است. در فصل پنجم، آزمون‌های ورزشی معتبری به منظور ارزشیابی درس تربیت‌بدنی برای معلمین فراهم آمده است و نهایتاً، در فصل ششم نیز به منظور آشنایی همکاران محترم و دانش‌آموزان عزیز با بازی‌های بومی و محلی رایج در نقاط مختلف کشور و بکارگیری این بازی‌ها در ساعات ورزش، به ذکر بازی‌هایی در قالب بازی‌های انفرادی، گروهی و امدادی پرداخته شده است.

و سرانجام...

از معلمان و دانش‌آموزان سخن‌پند و نقاد خواهشمندم که به لطف و کرم خود نسبت به خطا و لغزش‌هایی که در قلم رفته است، به دیده عفو و رحمت نگرند؛ زیرا که آدمی و کلام او از نقص و عیب بری نیست.

قبا گر حریر است و گر پرنیان به ناچار خشوش بود در میان

و ناگفته نماند هر عیب و خطایی آنگاه اصلاح و پیراسته می‌شود که به آن اشاره شود و به قول سعدی شیرین سخن «متکلم را تا کسی عیبی نگیرد سخنش صلاح نپذیرد». پس خواهشمند است پیشنهادات و انتقادات خود را به آدرس الکترونیکی زیر ارسال فرمایید تا بنظرات سازنده ترتیب اثر داده شود و هر پیشنهاد، گشایشی برای گره‌های بسته این علم خطیر باشد تا از پرده عزلت به‌درآید و بیشتر منظور نظر واقع شود. همچنین بر خود می‌دانم که از زحمات بی‌شایبه و دلسوزانه معاونت محترم اداره کل آموزش و پرورش استان یزد استاد گرانقدر جناب آقای عباس دهقان تشکر و قدردانی نمایم که بی‌یاری ایشان فراهم آوردن این اثر امکان‌پذیر نبود. خداوند ایشان را رحیم رحمت خود قرار دهد. به امید آنکه این مجموعه حقیر و ناچیز روزنی در برابر چشم خوانندگان بگشاید.

تابستان ۹۴

همیدرضا بزرگ‌پور

Email : hbarzegar6666@yahoo.com