

مبانی تربیت بدنی و علوم ورزشی

www.ketab.ir

مؤلف: محمد مهدوی

سرشناسه : مهدوی . محمد ، ۱۳۵۹ -
 عنوان و نام پدید آور : میانی تربیت بدنی / تالیف و گردآوری محمد مهدوی .
 مشخصات نشر : تبریز ، آذربایجان
 مشخصات ظاهر : ۱۶۴ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۱۲-۲۲-۶
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : چاپ قبلی ، یاران
 موضوع : تربیت بدنی
 موضوع : ورزش
 رده بندی کنگره : ۱۳۸۸ م ۲ م ۹ / م ۲۴۱ GV
 رده بندی دیویی : ۷۹۶/۰۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۹۵۱۸۸۱

میانی تربیت بدنی - و علوم ورزشی

- مولف : محمد مهدوی • ناشر : آذربایجان
- لیتو گرافی : وارث • چاپ : شهاب (زوی جند محمدی علمیه) - امن
- قطع : وزیری - ۱۶۴ ص • تیراژ : ۲۰۰۰ جلد
- نوبت چاپ دوم (اول ناشر) : ۱۳۹۰
- شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۶۱۲ - ۲۲ - ۶
- قیمت : ۴۰۰۰۰ ریال
- حق چاپ محفوظ است

مراکز پخش انتشارات یاران

تبریز - خیابان امین ، پاسار کریمی تلفن : ۵۵۶۷۹۲۵ - ۵۵۴۱۱۳۱
 خ امام ، نرسیده به سه راه تربیت ، نشر یاران ، کتابفروشی نوبل
 تلفن : ۵۵۵۷۲۹۶ تلفاکس : ۵۵۵۱۴۶۲

انتشارات آذربایجان تلفن : ۵۵۴۱۱۳۱

انتشارات وفاجو تلفن : ۵۵۶۹۸۸۶



یا دواشتی با انگیزه قدرشناسی

خواندن به گونه‌ای دیگر، بنابر گونه‌ای دیگر خواندن است. بنظر نگاه کردن به گونه‌ای دیگر دیدن، بنظر گوش کردن به گونه‌ای دیگر شنیدن.
کمترین به آن گونه که خاکر فایم باید گنجای تن پرورانه؛ یا صورت بیرونی کند زیبایی باشد ولی خواندن، دیدن و شنیدن؛ نه به آن گونه که به آن خاکر فایم،
خود هنری به گونه‌ای دیگر آفریدن است.

چاپ دوم کتاب سبانی تریست بنی مرهون وید یون بسیاری از فرزندان است. نام بدون از یکایک آنها در این مختصر سر نیست؛ لاجرم حسب و فیه از
نامی استادان و بکاران و دوستان از چند تعبیر و تفسیر می‌نمایم.
امید است که عقیده و انتقاد فرزندان و دانش پژوهان، سبانی نتایج و تصحیح کسترو در چاپ سوم کتاب گردد.

محمد مهدوی

مهر ۱۳۸۸

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۱۰
فصل اول:	
مبانی تربیت بدنی.....	۱۲
ابعاد پنج‌گانه سلامت مطلوب.....	۱۲
حوزه های وابسته به تربیت بدنی.....	۱۵
فلسفه تربیت بدنی و ورزش.....	۱۷
اجزاء یا مولفه های فلسفه.....	۲۰
متافیزیک یا فلسفه مابعدالطبیعه.....	۲۰
معرفت شناسی.....	۲۱
ارزش شناسی.....	۲۲
زیبایی شناسی.....	۲۳
منطق.....	۲۳
اخلاقیات.....	۲۴
مکاتب فلسفی و ارتباط آنها با تربیت بدنی.....	۲۵
مکتب ایده آلیسم و تربیت بدنی.....	۲۶
مکتب رئالیسم و ارتباط آن با تربیت بدنی.....	۲۸
مکتب پراگماتیسم و ارتباط آن با تربیت بدنی.....	۳۰
اگزیستانسیالیسم و ارتباط آن با تربیت بدنی.....	۳۳
ناتورالیسم و ارتباط آن با تربیت بدنی.....	۳۴
اومانیزم و ارتباط آن با تربیت بدنی.....	۳۶
تربیت بدنی و اهداف آن در حوزه های مختلف.....	۳۸
هدف تکامل جسمانی (رشد اندامی).....	۴۰
هدف تکامل شناختی (رشد تفسیری).....	۴۰
هدف تکامل عاطفی (رشد احساس).....	۴۱

هدف تکامل عصبی عضلانی (رشد روانی حرکتی) ۴۱

فصل دوم:

*مبانی تاریخی تربیت بدنی ۴۳

تاریخ تحول تربیت بدنی ۴۳

تربیت بدنی در ایران باستان ۴۴

تربیت بدنی در یونان باستان ۴۵

تربیت بدنی در قرون وسطی ۴۵

تربیت بدنی و ورزش در دوره رنسانس ۴۶

*تاریخچه‌ی تربیت بدنی و ورزش در برخی از کشورهای جهان ۴۷

ورزش و تربیت بدنی در آلمان ۴۸

ورزش و تربیت بدنی در سوئد ۴۸

ورزش و تربیت بدنی در انگلستان ۴۸

تربیت بدنی و ورزش در آمریکا ۴۹

*نظرات برخی از دانشمندان و بزرگان در زمینه‌ی تربیت بدنی ۵۰

جان لاک ۵۰

ژان ژاک روسو ۵۰

افلاطون ۵۱

کوبرتن ۵۱

ابوعلی سینا ۵۱

*دیدگاه مکتب اسلام در مورد تربیت بدنی و ورزش ۵۲

فصل سوم:

- ۵۴..... مبانی فیزیولوژی ورزش
- ۵۴..... انرژی چیست؟
- ۵۴..... تعریف و انواع و اصل بقای انرژی
- ۵۵..... واحد اندازه گیری انرژی
- ۵۶..... مواد غذایی انرژی زا
- ۵۷..... شناخت بهتر مواد اصلی غذایی
- ۶۱..... انواع سیستم های انرژی
- ۶۳..... اثرات فیزیولوژیکی تمرینات هوازی
- ۶۳..... عضلات ارادی و ورزش
- ۶۴..... ساختمان کلیه عضله ارادی
- ۶۴..... انواع انقباض عضلانی
- ۶۴..... انواع فیبرهای عضلانی (کند انقباض و تند انقباض)
- ۶۴..... اختلافات اساسی بین فیبرهای کند انقباض و تند انقباض
- ۶۵..... سیستم تنفس و تمرین
- ۶۶..... فعالیت عضلانی تنفسی
- ۶۶..... تهویه دقیقه ای یا تهویه ریوی
- ۶۷..... تغییرات تهویه در هنگام تمرین و پس از تمرین
- ۶۸..... اثر سیگار کشیدن بر روی تهویه ریوی در فعالیت
- ۶۸..... تمرین و قلب
- ۶۹..... برون ده قلب در حالت استراحت
- ۷۰..... تغییرات ضربان قلب در هنگام تمرین
- ۷۱..... هیپرتروفی قلب
- ۷۱..... بررسی برخی تفاوت های جنسیت در ورزش

فصل چهارم:

۷۷	 مبانی تغذیه ورزشی
۷۷	 تغذیه، اساس عملکرد انسان
۷۷	 آشنایی با مواد غذایی و چگونگی مصارف آنها در عملکردهای ورزشی
۸۱	 تغذیه قبل از مسابقه
۸۵	 تغذیه در حین مسابقه
۸۹	 تغذیه بعد از مسابقه
۸۶	 آب و عملکرد آن
۸۹	 محاسبه کالری دریافتی و کالری مصرفی و نتایج آن
۹۰	 جدول مصرف کالری در هر ساعت از فعالیتهای مختلف
۹۱	 جدول گروههای غذایی و مقدار انرژی زایی آنها

فصل پنجم:

۹۷	 مبانی روانشناسی ورزشی
۹۷	 روانشناسی ورزشی
۹۸	 تاریخچه مختصری از روانشناسی ورزشی
۹۹	 شخصیت و ورزش
۱۰۱	 کسب علاقه ورزشی
۱۰۱	 انگیزش، اضطراب و استرس در ورزش
۱۰۲	 تعریف انگیزش و اضطراب و استرس
۱۰۲	 ارتباط انگیزش و عملکرد ورزشی
۱۰۳	 ارتباط اضطراب و استرس و عملکرد ورزشی
۱۰۵	 کنترل انگیزش، اضطراب و استرس و روشهای آرام سازی
۱۰۶	 پرخاشگری در ورزش
۱۰۷	 رابطه پرخاشگری و عملکرد ورزشکاران
۱۰۹	 شیوه های کاهش پرخاشگری
۱۱۰	 فراگیری مهارت

۱۱۱	انواع مهارتها
۱۱۲	مراحل کسب مهارت
۱۱۳	روشهای بهبود کسب مهارتها

فصل ششم:

۱۱۶	مبانی علم تمرین
۱۱۶	ویژگیهای تمرین
۱۱۷	اصول تمرین
۱۲۲	انواع برنامه های تمرینی
۱۲۶	شناسایی دامنه ضربان قلب در سطوح مختلف تمرینی

فصل هفتم:

۱۲۹	مبانی جامعه شناسی ورزشی
۱۳۱	اقتصاد و ورزش
۱۳۴	اقلیتها در ورزش
۱۳۶	سیاست و ورزش
۱۳۹	بانوان و ورزش
۱۴۱	صحنه های بین المللی ورزش

فصل هشتم:

۱۴۲	تربیت بدنی و جهان معاصر
۱۴۲	برنامه های معاصر تربیت بدنی و ورزش
۱۴۷	پایه های تربیت بدنی و ورزش در ایران معاصر
۱۴۹	پایه های تربیت بدنی و ورزش در جهان معاصر
۱۵۲	حرفه تربیت بدنی و ورزش
۱۵۳	نقش تربیت بدنی و ورزش در توسعه همگانی کشورها
۱۵۶	آسیبهای فرهنگی ورزشی
۱۵۵	اهمیت فرهنگی ورزش در دنیای معاصر
۱۶۰	فهرست منابع

مقدمه:

امروزه بر هیچ کس پوشیده نیست که علم و دستاوردهای آن در تمامی زوایای زندگی انسانها نفوذ نموده است. بطوریکه بسیاری از اعمال، برنامه‌ها، فعالیتها، روابط و امور روزمره زندگی را تحت سیطرهٔ خویش در آورده است. در عصری که این پیشرفته‌ها و تکنولوژی‌ها و زندگی یکنواخت ماشینی انسانها را از انجام فعالیتها و حرکات بدنی مناسب که برای ادامه حیات طبیعی او ضروری است بازداشته است. کودکان و نوجوانان به علت زندگی در آپارتمانها و استفاده از وسایل خودکار مانند اتومبیلها و آسانسورها و عدم شرکت در رقابتهای ورزشی و غیره دچار ضعف بدنی و عدم رشد کافی می گردند، همین علت احیای صحیح نقش تربیت بدنی و علوم ورزشی را در جامعه به طور اعم و در مدارس به طور اخص مشخص می نماید.

در دنیای امروز، تربیت بدنی و ورزش، یک پدیده ای است که با ابعاد متنوع، کارکردهای متفاوتی را هم از خود بروز می دهد. در منابع و کتب تخصصی از تربیت بدنی بعنوان یک پدیدهٔ چند رشته ای یا به عبارتی میان رشته ای تعریف شده است. یعنی مقوله ای است که با فرهنگ، اقتصاد، اجتماع، بهداشت، سیاست، تاریخ و مقولاتی از این قبیل به گونه ای ارتباط مستقیم دارد. ما اکنون درحوزه تخصصی و آکادمیک ورزشی شاهد این هستیم که گرایشهایی مثل مدیریت و برنامه ریزی ورزشی، اقتصاد ورزشی، بهداشت ورزشی، فیزیولوژی و پزشکی ورزشی، رشد و تکامل و یادگیری حرکتی و روان شناسی ورزشی به صورت یک گرایش تخصصی در دانشگاهها تدریس می شود.

بنابراین با این مقدمه می توان یادآور شد که تربیت بدنی، یک مقوله صرفاً اقتصادی یا صرفاً فرهنگی یا صرفاً جسمانی و ... به حساب نمی آید. مهمترین نکته ای را که می توان در این رابطه بیان کرد این است که بایستی ما مبانی نظری ورزش را در جوامع مختلف مورد بررسی قرار دهیم. به اعتقاد متخصصان تربیت بدنی، در کشورهایی که امروز ورزش جایگاه ویژه ای دارد و در ابعاد مختلف بروز و ظهور دارد، مبانی نظری ورزش در آن جوامع کاملاً تبیین شده است یعنی نظامهای مختلف در کشورهای مختلف انتظارات خود و به عبارتی، رویکرد خود را در مورد ورزش

کاملاً روشن کرده اند و مبتنی بر آن مبانی نظری طرح‌ها، ایده‌ها، و برنامه‌های ورزشی را در کشور خود دنبال می‌کنند. به عنوان مثال: با رویکرد بهداشتی، شرایط انجام ورزش را برای همه سطوح و اقشار جامعه از بعد پیشگیری فراهم کرده اند. یا اگر بخواهیم با یک رویکرد اقتصادی به بحث نگاه کنیم می‌بینیم که از ورزش برای چرخش اقتصاد کمک گرفته می‌شود یعنی تمام توانمندیها و ظرفیتهای ورزشی را به کار می‌گیرند. یا وضعیت اقتصادی مطلوبتری داشته باشند یا همچنین مسایل اجتماعی و سیاسی و مسایل دیگری که می‌تواند در این رابطه مورد توجه باشد. نکته اصلی که در این بحث می‌توان دنبال کرد این است که ما تازمانی که یک تعریف دقیق و جامع از تربیت بدنی و ورزش در جامعه خود نداشته باشیم نمی‌توانیم انتظارات گوناگونی هم از ورزش دنبال آن داشته باشیم. اگر ما به این نتیجه رسیده باشیم که ورزش در جامعه جهانی امروز مقوله‌ای بسیار پر اهمیت است آن موقع می‌توانیم آن را در صدر مسایل خود قرار دهیم. پس بایستی ما با یک تعریف دقیق و جامع از ورزش و کارکردهای آن در جامعه ایران با مختصات دینی، فرهنگی، اجتماعی و جغرافیایی آن داشته باشیم و بعد بر آن اساس، کار را برنامه ریزی، سازماندهی و مدیریت نمائیم.

بخاطر اینکه مدارس بعنوان یک عنصر فرهنگ ساز و فرهنگ‌پذیر در جوامع می‌باشند. امیدواریم در مدارس هم از طریق تربیت بدنی و آگاه ساختن فراگیران از مبانی نظری و عملی آن در سطوح پایه از کم تحرکهای علمی و عملی رهایی یابیم.

مبانی تربیت بدنی:

ابعاد پنج گانه سلامت مطلوب

در طول دهه‌های گذشته، حرفه تربیت بدنی تغییرات فراوانی را پشت سر گذاشته است. برنامه‌ها از مدارس فراتر رفته و تمام رده‌های سنی را در بر گرفته است. دامنه و عمق آگاهی و دانش در این رشته گسترش یافته و موجب رشد و افزایش حوزه‌های ویژه تحقیقی و مطالعاتی در زمینه تربیت بدنی و همچنین پیدایش فرصت‌های شغلی و تخصصی جدید شده است. اعتقاد به اصول فلسفی در زمینه تربیت بدنی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است چرا که فلسفه، راهنمای عمل و بهبود بخش اعمال حرفه‌ای و روشنگر ارزش‌ها و خدماتی است که تربیت بدنی و ورزش به جامعه و فرایند تعلیم و تربیت ارزانی می‌دارد.

حرفه تربیت بدنی سابقه تاریخی مهیج و پویایی دارد. این حرفه در گذشته ارائه دهنده خدمات تربیتی به مدارس و افراد در سن مدرسه بود ولی در ۲۰ سال اخیر قلمرو این رشته توسعه یافته است و در اثر این توسعه نه تنها وسعت دانش بلکه برنامه‌ها و توده‌های تحت حمایت برنامه‌ها رو به افزایش گذاشته‌اند. موقعیتهایی شغلی از مربیگری و تدریس در مدارس، به مقاطع غیر آموزشی گسترش یافته و حرفه‌هایی مربوط به آمادگی جسمانی و تندرستی، مدیریت ورزشی و وسایل ارتباط جمعی ورزشی ایجاد شده‌اند. عوامل متعددی در این توسعه دخیل هستند. جنبش نوین آمادگی جسمانی و افزایش اوقات فراغت، برنامه‌های تربیت بدنی و ورزش را در موقعیتی قرار داده که نیازهای تمام رده‌های سنی را بر طرف سازد. تأکید جامعه برای نیل به سطح مناسبی از تندرستی و همچنین حفظ آن در طول حیات و پافشاری بر پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقای سطح سلامت، سبب گسترش موقعیتهایی شغلی این رشته شده است. فعالیت جسمانی عامل مؤثری در کسب سلامت رده‌های سنی مختلف دانسته شده است.

از نکات مهم که در قلمرو تربیت بدنی مورد بررسی می‌شود سلامت مطلوب می‌باشد و سلامت مطلوب در اثر توسعه سلامتی در ابعاد مختلف است. مردم زمانی