



تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲

(برای کلیه رشته‌ها)

قادرعلیزاد

کریم عباداله‌زاده

دانشگاه آزاد اسلامی واحد پارس آباد مغاس

RUNNER_0181@YAHOO.COM

سرشناسه : عزیزاده، قادر، ۱۳۶۳ -
 عنوان و نام پدیدآور : تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ (برای کلیه رشته‌ها)/ قادر عزیزاده، کریم عباداله‌زاده.
 مشخصات نشر : گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۹ ص.
 شابک : 978-964-151-673-6
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 موضوع : تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (عالی)
 مناسب گروه : عباداله‌زاده، کریم، ۱۳۵۷ -
 رده بندی کنگره : ۱۳۰۰ع ۷۶/۴ GV۳۶۱
 رده بندی دیو : ۷۹۶/۰۷
 شماره کتابشناسی : ۳۰۱۱۳۱

مؤلفین: قادر عزیزاده - کریم عباداله‌زاده
 نام اثر: تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ (برای کلیه رشته‌ها)
 نوبت چاپ: اول-۱۳۹۳
 مشخصات ظاهری: ۱۰۹ ص
 قطع: وزیری
 شمارگان: ۱۰۰۰
 شماره شابک: ۶-۶۷۳-۱۵۱-۹۶۴-۹۷۸
 نشر: نوروزی-۱۷۱۲۲۴۲۲۵۸
 چاپ: امید شمال-۰۱۷۱۲۲۳۰۰۸
 قیمت: ۷۰۰۰ تومان



www.ecsborate-coruzi.com

ecsborate.coruzi@gmail.com

گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ ده انتشارات نوروزی، تلفن: ۰۱۷۱-۲۲۴۲۲۵۸

سالماته پیام کوتاه: ۱۰۰۱۷۱۲۲۴۲۲۵۸

تربیت بدنی عمومی ۱

عنوان	فهرست مطالب	صفحه
پیشگفتار		
فصل اول		
اصول، اهداف و اهمیت تربیت بدنی		۲
• تربیت بدنی ارتباط آن با تعلیم و تربیت		۳
• اصول تربیت بدنی		۴
• تعریف تربیت بدنی		۵
• اهداف عمومی تربیت بدنی و ورزش		۶
فصل دوم		
زیست شناسی و آناتومی انسان		۹
بخش اول: زیست شناسی انسان		۹
بخش دوم: آناتومی بدن انسان		۱۲
فصل سوم		
مبانی فیزیولوژی ورزش و تغذیه		۱۷
بخش اول: فیزیولوژی و فیزیولوژی ورزشی		۱۷
بخش دوم: فیزیولوژی تغذیه		۲۴
• مواد سازنده غذا و نقش کلی آنها در بدن		۲۶

فصل چهارم

آمادگی جسمانی و تأثیرات آن ۳۱

- آمادگی جسمانی ۳۱
- فاکتور های آمادگی جسمانی ۳۲
- شرایط محیطی و آمادگی جسمانی ۴۳
- آثار آمادگی جسمانی در بدن ۳۸

فصل پنجم

برداشت ورزش و سلامتی ۴۱

- برداشت ورزش ۴۱
- تناسب بدن و وزن متناسب ۴۶
- روش های کم کردن وزن، برای افراد چاق ۴۷
- روش های افزایش وزن برای افراد لاغر ۴۸
- اصول و روشهای گرم کردن ۴۹
- اصول و روشهای انعطاف بدن ۵۱

فصل ششم

اصول اجرای حرکات و فعالیت های بدنی ۵۳

- چگونه شروع به ورزش کنیم ۵۱
- ضرورت فعالیت بدنی برای دختران ۵۶
- ضرورت فعالیت بدنی برای پسران ۵۹
- اصول اجرای تمرینات ایروبیک ۶۰
- تأثیر ورزش بر عادت ماهیانه ۶۲
- فواید ورزش در دوران بارداری ۶۲
- چگونه میتوان شکمی صاف داشت ۶۲
- ماساژ درمانی ۶۳

تربیت بدنی عمومی ۲

عنوان	فهرست مطالب	صفحه
پیشگفتار		
فصل هفتم		
یادگیری حرکتی و اصول علم تمرین		۶۷
بخش اول: یادگیری حرکتی		۶۷
• عوامل مؤثر بر یادگیری		۶۹
بخش دوم: مفاهیم اساسی در علم تمرین و آمادگی جسمانی		۷۲
• راهنمایی کلی و اصول تمرینات قدرتی با وزنه		۷۴
• ورزش کودکان و نوجوانان		۷۵
• افسانه و توهمات رایج در تمرینات حرفه‌ای ورزشکاران		۷۷
فصل هشتم		
تغذیه ورزشی و کنترل وزن		۷۹
• نکات اساسی در تغذیه ورزشی قبل از تمرین		۷۹
• تغذیه ورزشی قبل، روز مسابقات و بعد از مسابقات		۸۰
فصل نهم		
حرکات اصلاحی و اصلاح ناهنجاریهای بدن		۸۳
• مفاهیم پایه در حرکت اصلاحی		۸۳
• ناهنجاریهای اندام فوقانی بدن		۸۴

۸۵	● ناهنجاریهای اندام تحتانی بدن
	فصل دهم
۸۹	آسیب شناسی ورزش و اصول کمک های اولیه
۸۹	● آسیب شناسی ورزش
۹۰	● مهمترین عوامل ایجاد آسیب دیدگی و کمک های اولیه
	فصل یازدهم
۹۷	روانشناسی ورزش و بهبود عملکرد
۹۷	● روانشناسی ورزش چیست
۹۸	● ابزارهای کاربردی روانشناسی ورزش
۹۹	● اهداف روانشناسی ورزش
	فصل دوازدهم
۱۰۱	آشنایی با مکمل های غذایی و دوپینگ در ورزش
۱۰۱	بخش اول : ورزش و مکملهای غذایی
۱۰۴	بخش دوم : دوپینگ در ورزش

منابع

پیشگفتار

توسعه و گسترش صنعت و شهرها بافت جوامع گذشته را در هم ریخته و دگرگونی شگرفی در نحوه زندگی انسان بوجود آورده است. غول صنعت فعالیت‌های جسمانی انسان را از او سلب و بدین گونه بران را از تأثیرات مطلوب حرکات محروم ساخته است. یکی از آفات زندگی معاصر، پیژده کشورهای پیشرفته صنعتی، یکنواختی در زندگی مردم است. پیشرفت تکنولوژی وسترش شبکه‌های کامپیوتری انسان را از زندگی طبیعی و قوام با تحرک، خارج ساخته و زندگی آنان را کسالت آور نموده است احساس بیهودگی و افسردگی از بابسامان جهان جوامع پیشرفته کنونی است.

زیست انسان و حفظ و نگهداری و بهره‌گیری از بدن بر مبنای حرکت اندام‌ها شکل یافته است. متأسفانه روند زندگی ماشینی کنونی بشر را گرفتار آفت بی‌حرکتی کرده است؛ و اثرات ناگواری را بر روح و غرائز و ارکهای بدن و کار طبیعی آنها تحمیل می‌کند استقبال جوانان از میادین ورزشی بیانگر توجع و نگرش حکومت‌ها و دولت‌ها به این امور است. این جوانان از سویی فرهنگ و اخلاق سالم و جامع خود را به نمایش می‌گذارند و از سوی دیگر میزان قدرت و عظمت و علم و تکنیک کشور خود را برای جهانبیان معلوم می‌دارند.

امروز علمای تعلیم و تربیت، تربیت بدنی و ورزش را بعنوان مؤثرترین ابزار تربیت می‌نگرند. پرورش یافتگان مکتب تربیتی تربیت بدنی، انسان‌هایی ارزشمند هستند که در آنان فضیلت‌های اخلاقی انسان سالم و اجتماعی شکوفا گردیده است. ویژگی‌های اخلاقی صبر و شکیبایی، همت بلند و مسئولیت‌پذیری، سخاوتمندی و فداکاری، عدالت‌گرایی و انصاف، و اهتمام در انجام مسئولیت‌ها، قانون‌گرایی و حرمت‌گذاری به حقوق دیگران، مسئولیت‌پذیری و اهتمام در انجام مسئولیت‌ها

احترام به بزرگان و پیشکسوتان همیاری و تعامل با دیگران که همه از مهارت‌های میدانی و کاربردی زندگی اجتماعی امروزه است. از طریق حضور در تکاپوهای تربیت بدنی و ورزش می‌توانند شهروندان مفیدتر و مؤثرتری داشته باشد. حساسیت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی رویدادهای ورزشی از یک طرف و گسترش و کثرت آنها از طرف دیگر، ایجاب می‌کند که مدیران و برگزار کنندگان از دانش، مهارت و تجربه لازم در برنامه ریزی، سازماندهی و هدایت رویدادهای ورزشی برخوردار باشند. در این کتاب سعی بر این است که دانشجویان و علاقمندان عرصه ورزش را با ساختار فیزیولوژیکی بدن آشنا کرده و اصول اولیه تربیت بدنی، ورزش و انجام حرکات بدنی را بشناسانیم. تا اقدام‌های مفیدی در این راه برداشته شود.

خداوندا...

آنگاه که از من گرفتی و دوباره به من بخشیدی

فهمیدم که ...

غصه خوردن برای چیزهایی که ندارم

و شاد بودن برای چیزهایی که دارم چه بهوده ووده ...

قادر علینو