

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان کتاب:

تربیت بدنی عمومی

مؤلف:

زهرة رئوفی

(مدرس دانشگاه رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، گرایش فیزیولوژی، کارشناس حوزه ورزشی)

سرشناسه	: رثوفی، زهره، ۱۳۵۵ .
عنوان و نام پدیدآور	: تربیت بدنی عمومی /مؤلف زهره رثوفی.
مشخصات نشر	: ایلام: جوهر حیات، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۷۱ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۲۵-۵۶-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا.
موضوع	: تربیت بدنی — راهنمای آموزشی (عالی)
رده بندی کنگره	: GV۳۶۱/۹ت۴۱۳۹۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱۰۷۶
شماره کتاب سی سی	: ۴۱۱۱۷۳۸



تربیت بدنی عمومی

مؤلف: زهره رثوفی
ویراستاری: زهره رثوفی
صفحه آرای: سجاد حاتمی
طراحی: زهره رثوفی
ناشر: جوهر حیات
شمارگان: ۱۰۰۰
قیمت: ۸۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۲۵-۵۶-۲
چاپ: اول ۱۳۹۴

آدرس ناشر ایلام - بلوار دانشجو، روبروی دانشگاه پیام نور، مجتمع تجاری آریان
تلفن: ۰۸۴۳۲۳۳۲۰۴ همراه: ۰۹۱۸۳۴۲۱۹۵۱

فهرست مطالب

فصل اول: نگاهی اجمالی به تربیت اجتماعی و ورزش

- اهداف تربیت بدنی در جوامع گذشته و امروز ۱۰
- اهداف تربیت بدنی در جامعه اسلامی ۱۰
- اهداف تربیت بدنی و ورزش ۱۱

فصل دوم: اصول، فلسفه و اهداف تربیت بدنی

- تربیت بدنی چیست؟ ۱۳
- تربیت بدنی و حوزه‌های وابسته به آن ۱۳
- تفریحات سالم ۱۴
- حرکات موزون ۱۴
- اوقات فراغت ۱۵
- اهداف تربیت بدنی ۱۵

فصل سوم: آمادگی جسمانی و سلامت عمومی

- ایفرد عناصر آمادگی جسمانی را دو طبقه تقسیم بندی میکنند ۱۶
- الف) عناصر مرتبط با تندرستی ۱۶
- ب) اجزای وابسته به اجرای مهارت حرکتی ۱۶
- اجزای آمادگی جسمانی و مرتبط با سلامتی ۱۶
- انعطاف ۱۷
- عوامل اثر گذار بر روی انعطاف پذیری ۱۷
- قدرت عضلانی ۱۷
- استقامت ۱۸
- ترکیب بدن ۱۸

۱۹	چابکی
۱۹	عوامل موثر در چابکی
۱۹	تعادل
۱۹	سرعت و اهمیت آن در فعالیت‌های ورزشی
۱۹	عواملی که بر سرعت اثر می‌گذارد:

فصل چهارم: منابع انرژی و تغذیه در ورزش‌های مختلف

۲۰	تعریف انرژی و انواع آن
۲۱	دستگاه کراتین فسفات (CP)
۲۱	دستگاه اسید لاکتیک
۲۱	دستگاه انرژی اکسیژن
۲۱	تعیین دستگاه قالب انرژی
۲۱	الف) تغذیه و ورزش
۲۱	محدودیت انرژی و جذب مواد غذایی در ورزش
۲۲	تغذیه قبل، حین و بعد از ورزش
۲۲	زمان خوردن غذا قبل از ورزش
۲۳	غذای قبل از ورزش ترجیحاً باید دارای چه ویژگی‌هایی باشد؟
۲۴	آیا باید یک ساعت قبل از تمرین، از مصرف کربوهیدرات پرهیز کنیم؟
۲۴	از خوردن چه غذاهایی پیش از ورزش باید اجتناب کرد؟
۲۵	تغذیه در حین ورزش
۲۵	مصرف کربوهیدرات در حین ورزش
۲۵	تغذیه بعد از ورزش
۲۷	چرا نوشیدن یک محلول پروتئینی این قدر در حفظ سلامت تاثیر گذار است؟
۲۷	آب و ورزش
۲۸	میزان مصرف کربوهیدرات بعد از ورزش
۲۸	ب) ورزش و سلامت
۲۸	۱. تغذیه و ورزش
۲۹	کربوهیدرات‌ها
۲۹	رابطه کربوهیدرات با فعالیت‌های ورزشی
۳۰	چربی‌ها
۳۰	رابطه چربی‌ها با فعالیت‌های ورزشی
۳۰	پروتئین‌ها
۳۱	نیاز ورزشکاران به مواد پروتئینی
۳۲	کالری
۳۳	ویتامین‌ها
۳۳	نقش ویتامین‌ها در بدن

کیفیت غذا.....	۳۴
تغذیه خوب و تاثیر آن در ورزش.....	۳۵
۲. بهداشت و ورزش.....	۳۵
تعریف بهداشت ورزشی.....	۳۵
۳. عوامل تهدید کننده قلبی-عروقی.....	۳۷

فصل پنجم: ترکیب بدنی

کنترل وزن.....	۴۰
علل اصلی بروز چاقی عبارتست از:.....	۴۱
کاهش وزن.....	۴۲
توصیه های لازم در مورد نحوه غذا خوردن.....	۴۳
توصیه هایی جهت کاهش کنترل وزن.....	۴۴
راه های افزایش وزن.....	۴۴

فصل ششم: مشق های تمرین

الف) ویژگی تمرین.....	۴۵
اصل اضافه بار: شدت، تکرار و مدت تمرین.....	۴۵
تعیین شدت تمرین.....	۴۵
گرم کردن.....	۴۶
بازگشت به حالت اولیه یا سرد شدن.....	۴۷
ورزش در هوای گرم و گرمزدگی.....	۴۷
گرما زدگی (Heat stroke).....	۴۷
تمرین در هوای سرد و سرما زدگی.....	۴۸
ب) اصول خود آزمایی جسمی و حرکتی.....	۴۸
اندازه گیری قدرت و استقامت عضلانی.....	۴۸
اندازه گیری قدرت ایستا.....	۴۹
اندازه گیری قدرت پویا.....	۴۹
آزمون کشش بارفیکس.....	۴۹
آزمون دراز و نشست.....	۴۹
اندازه گیری انعطاف پذیری.....	۵۰
اندازه گیری سرعت.....	۵۱
اندازه گیری چابکی.....	۵۲
سنجش توان.....	۵۳
اندازه گیری تعادل.....	۵۳

فصل هفتم: ارزیابی وضعیت صحیح بدن در حالت های مختلف

وضعیت صحیح بدن.....	۵۵
نشستن.....	۵۵

- ۵۶..... نحوه صحیح نشستن روی صندلی
- ۵۷..... ایستادن
- ۵۸..... تست وضعیت صحیح بدن
- ۵۸..... (الف) تست دیوار
- ۵۸..... (ب) تست آینه
- ۵۸..... بهترین حالت کمر هنگام خوابیدن
- ۵۹..... بلند کردن اجسام

فصل هشتم: کمک‌های اولیه

- ۶۰..... ارزیابی م‌حنه
- ۶۱..... ارزیابی ورزشکار
- ۶۱..... در آوردن لباس‌های مصدوم
- ۶۱..... خارج کردن لباس در آسیب نیمه پایینی بدن
- ۶۱..... خارج کردن لباس‌ها در آسیب نیمه بالایی بدن
- ۶۲..... احیاء قلبی تنفسی
- ۶۴..... تنفس مصنوعی و شیوه‌های مختلف آن
- ۶۵..... روش تنفس دهان به دهان
- ۶۵..... ماساژ دادن خارجی قلب
- ۶۵..... روش ماساژ دادن قلب

فصل نهم: ورزش و درمان بیماری‌ها

- ۶۷..... - دردهای قلبی و سکتۀ قلبی
- ۶۷..... - بیماری دیابت
- ۶۸..... - درمان بیماران ریوی
- ۶۸..... - درمان کلسترول خون
- ۶۸..... - بیماری پنهان
- ۶۸..... - درمان پوکی استخوان
- ۶۹..... - ورزش درمانی عارضه پوکی استخوان
- ۶۹..... - ساییدگی استخوان
- ۶۹..... - بیماری‌های مفاصل و استخوان
- ۶۹..... - دردهای ناشی از ساییدگی
- ۷۰..... - چرا ورزش کنیم؟
- ۷۰..... (الف) اثرات ورزش در شادابی روح و روان
- ۷۰..... (ب) درمان افسردگی
- ۷۱..... منابع و مآخذ