

اصول و مبانی تربیت بدنی

سیروان حسینی

رضا امیری

عزت اله جمشیدی

سرشناسه : حسینی، سیروان، ۱۳۶۲ -

عنوان و نام پدیدآور : اصول و مبانی تربیت بدنی

مشخصات نشر : تهران: راز نهان، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۱۵۶ ص.

شابک : 978-600-258-567-7

وضعیت فهرست نویسی : فبای مختصر

یادداشت : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nli.ir> قابل دسترسی

است

شناسه افزوده : امیری، رضا، ۱۳۶۲ -

شناسه افزوده : جمشیدی، عزت اله، ۱۳۶۵ -

شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۱۹۶۰۱



عنوان کتاب : اصول و مبانی تربیت بدنی

مؤلفین : سیروان حسینی، رضا امیری، عزت اله جمشیدی

صفحه آرا : فرشته زند

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۴

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

ناشر : راز نهان

قیمت : ۹۵۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۸-۵۶۷-۷

تلفن مرکز پخش: ۶۶۹۰۱۸۴۱

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۳
فصل اول مبانی تربیت بدنی	۱۵
نقش اساسی علوم ورزشی.....	۱۶
تعریف تربیت بدنی.....	۱۷
تعریف ورزش.....	۱۷
انواع ورزش.....	۱۸
ورزش همگانی چیست و چه تفاوتی با ورزش قهرمانی دارد؟.....	۱۸
تعریف بازی.....	۱۸
زیرمجموعه‌های رشته تربیت بدنی.....	۱۹
حوزه‌های وابسته تربیت بدنی.....	۱۹
اهداف تربیت بدنی و ورزش.....	۱۹
ضرورت وجود اهداف در تربیت بدنی و ورزش.....	۱۹
فصل دوم فیزیولوژی و علم تمرین.....	۲۳
فیزیولوژی ورزشی و علم تمرین.....	۲۴
فیزیولوژی فعالیت بدنی و ورزش.....	۲۴
علم تمرین.....	۲۴
آمادگی جسمانی.....	۲۴
آشنایی با آمادگی جسمانی.....	۲۵
مفاهیم اساسی در علم تمرین و آمادگی جسمانی.....	۲۶
مفهوم اول؛ علم تمرین.....	۲۶
طرح برنامه تمرین.....	۲۶
مفهوم دوم: آمادگی.....	۲۷
مفهوم سوم: تمرین.....	۲۷
عوامل مرتبط با آمادگی جسمانی.....	۲۹
اصل گرم کردن و سرد کردن.....	۳۰

۳۱	اصول بنیادی تمرین
۳۱	اصل ویژگی فردی
۳۱	اصل ویژگی
۳۱	اصل بی مصرفی
۳۲	اصل اضافه بار فزاینده
۳۲	فیزیولوژی عضلات
۳۲	انقباض عضله
۳۳	منابع انرژی
۳۴	سیستم ATP-CP
۳۴	سیستم هوازی
۳۵	برگشت به حالت اولیه و وام اکسیژن (ریکاوری)
۳۵	وام اکسیژن
۳۷	فصل سوم رفتار حرکتی
۳۸	یادگیری حرکتی
۳۹	مراحل یادگیری حرکت
۴۱	ویژگی‌های عمومی اجرا هنگام یادگیری
۴۱	تمایز اجرا و یادگیری
۴۳	کنترل حرکتی
۴۳	توجه و اجرای حرکتی
۴۳	جنبه‌های توجه
۴۳	سازگاری محرک- پاسخ
۴۵	حافظه
۴۵	تأثیرات مستقیم در مقابل تأثیرات غیرمستقیم حافظه
۴۵	انواع حافظه
۴۶	رشد و تکامل حرکتی
۴۷	رشد، نمو و بالیدگی
۴۹	رشد شناختی
۵۱	فصل چهارم بهداشت ورزشی

۵۲	 بهداشت ورزشی
۵۲	 بهداشت روان
۵۲	 بهداشت فردی
۵۳	 بهداشت فضاهای ورزشی
۵۳	 بهداشت استخرهای شنا
۵۵	 بهداشت زمین‌ها و سالن‌های ورزشی
۵۵	 بهداشت پوشاک ورزشی
۵۶	 اثرات عمومی فعالیت منظم ورزشی بر پیشگیری از بیماری قلب و عروق
۵۶	 فواید بهداشتی و درمانی فعالیت بدنی
۵۷	 فصل پنجم تغذیه ورزشی
۵۸	 تغذیه ورزشی
۵۸	 تعریف
۶۰	 مقدار انرژی مورد نیاز ورزشکار
۶۱	 نیازهای تغذیه‌ای ورزشکاران
۶۱	 انرژی
۶۲	 فیزیولوژی کربوهیدرات‌ها در فعالیت‌های ورزشی
۶۲	 مقادیر کربوهیدرات‌ها در رژیم غذایی
۶۳	 چیره کربوهیدرات‌ها در شب قبل از مسابقات
۶۴	 پروتئین
۶۴	 نقش مواد پروتئینی در ورزش
۶۵	 چربی
۶۶	 آب
۶۶	 مواد معدنی
۶۷	 ویتامین‌ها
۶۸	 هرم غذایی
۶۸	 نقش آب در فعالیت‌های ورزشی
۶۸	 نکاتی در خصوص نوشیدن آب در حین فعالیت‌های ورزشی
۶۹	 میزان مصرف مایعات در ورزشکاران

۶۹.....	اثرات پروتئین موجود در نوشیدنی‌های ورزشی
۷۱.....	فصل ششم آسیب شناسی ورزشی
۷۲.....	آسیب شناسی ورزشی
۷۲.....	علل اصلی ایجاد صدمات ورزشی
۷۲.....	اصول کمک‌های اولیه در آسیب‌های ورزشی
۷۳.....	آسیب‌های غیر اضطراری
۷۵.....	آسیب‌های مزمن رباط
۷۶.....	آسیب‌های مزمن تاندون
۷۶.....	آسیب‌های مزمن عضله
۷۷.....	اصول پابدهای پیشگیری و درمان آسیب‌ها
۷۷.....	اصول درمان آسیب‌های حاد رباط
۷۹.....	بارگی منیسک
۸۰.....	تشخیص
۸۰.....	ایجاد صدایی شبیه ترکیدن حباب در زمان بروز آسیب
۸۰.....	روش‌های درمانی
۸۰.....	اقدامات (درمان) RICE شامل:
۸۱.....	بهیود عملکرد ورزشی بعد از آسیب منیسک
۸۳.....	فصل هفتم حرکات اصلاحی
۸۴.....	حرکات اصلاحی
۸۴.....	ناهنجاری‌های ستون فقرات
۸۵.....	ناهنجاری‌های اندام تحتانی
۸۶.....	پای کمانی:
۸۶.....	پای X ضربدری:
۸۶.....	کف پای صاف
۸۷.....	پای گود
۸۷.....	شست کج
۸۷.....	پای پهن
۸۷.....	پای پرنتری

.....	تست وضعیت صحیح بدن	۸۹
.....	۱- تست دیوار	۸۹
.....	۲- تست آینه	۸۹
.....	نحوه صحیح ایستادن	۹۰
.....	نحوه صحیح راه رفتن	۹۰
.....	نحوه صحیح نشستن	۹۱
.....	نحوه صحیح خم شدن، بلند کردن و حمل اشیاء	۹۲
.....	نحوه صحیح خوابیدن	۹۲
.....	فصل هشتم مدیریت ورزشی	۹۵
.....	مدیریت ورزشی چیست؟	۹۶
.....	نظریات سازمانی (کلاسیک)	۹۸
.....	تعریف سازمان	۱۰۰
.....	برنامه‌ریزی در تربیت بدنی و ورزش	۱۰۰
.....	طبقه بندی ابعاد مختلف برنامه‌ریزی	۱۰۱
.....	فرایند برنامه‌ریزی جامع	۱۰۱
.....	برنامه‌ریزی عملیاتی	۱۰۱
.....	سازمان دهی در تربیت بدنی و ورزش	۱۰۲
.....	سازمان دهی رویداد ورزشی	۱۰۲
.....	تعریف واژه‌ها و اصطلاحات اماکن ورزشی بر اساس طبقه بندی	۱۰۳
.....	الف- تقسیم بندی کلی اماکن ورزشی	۱۰۳
.....	ب- انواع اماکن ورزشی	۱۰۳
.....	۱- مجتمع‌های ورزشی	۱۰۳
.....	۲- سالن ورزشی	۱۰۳
.....	۳- زمین بازی	۱۰۴
.....	۴- میدانی اصحنه مسابقه	۱۰۴
.....	۵- پیست ورزشی	۱۰۴
.....	۶- استخر ورزشی	۱۰۴
.....	۷- کانون ورزشی	۱۰۵

۸ - استادیوم ورزشی	۱۰۵
۹ - باشگاه ورزشی	۱۰۵
۱۰ - زورخانه	۱۰۵
ج - از نظر بهره برداری اماکن ورزشی به شرح زیر می باشند	۱۰۶
تعاریف فدراسیون و هیئت ورزشی	۱۰۶
کمیته ملی المپیک ایران	۱۰۷
بخش های ورزشی در کشور	۱۱۱
۱ - ورزش در آموزش و پرورش	۱۱۱
ورزش در آموزش عالی کشور	۱۱۳
آشنایی با روش های گوناگون تنظیم جدول مسابقات ورزشی	۱۱۴
انواع جدول مسابقات ورزشی	۱۱۴
جدول تک حذفی	۱۱۴
نحوه آرایش تیم هادر جدول یک حذفی	۱۱۴
ترسیم جدول حذفی	۱۱۴
جدول دو حذفی	۱۱۶
تعیین تعداد کل بازی ها در جدول دو حذفی	۱۱۶
روش تنظیم جدول دو حذفی	۱۱۷
جدول مسابقات دوره ای	۱۱۸
چگونگی ترسیم جدول دوره ای و ثبت نتایج و امتیاز در آن	۱۲۰
تعداد مسابقات جدول دوره ای	۱۲۱
المپیک	۱۲۲
نمادهای المپیک	۱۲۳
فصل دهم تربیت بدنی در مدارس	۱۲۵
تعلیم و تربیت در تربیت بدنی	۱۲۶
مفهوم تعلیم و تربیت	۱۲۶
دیدگاه دیویی در تعلیم و تربیت	۱۲۷
قلمرو تعلیم و تربیت	۱۲۸
تربیت بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیت	۱۲۸

۱۲۸.....	فواید تربیت بدنی بر تعلیم و تربیت در حوزه شناختی
۱۲۸.....	فواید تربیت بدنی بر تعلیم و تربیت از قلمرو عاطفی
۱۲۹.....	فواید تربیت بدنی بر تعلیم و تربیت در حوزه روانی اجتماعی
۱۲۹.....	برنامه آموزش تربیت بدنی
۱۲۹.....	مهارت‌های مفید بدنی
۱۲۹.....	انواع حرکات ورزشی
۱۳۰.....	ورزش و دوران کودکان
۱۳۰.....	اهمیت پرداختن به بازیهای ورزشی برای کودکان
۱۳۱.....	کودکان کم سال
۱۳۱.....	۸ تا ۱۰ سال
۱۳۲.....	۱۱ تا ۱۲ سال و بالاتر
۱۳۳.....	استعدادیابی ورزشی
۱۳۳.....	تعریف استعدادیابی ورزشی
۱۳۳.....	امنیت در ورزش
۱۳۵.....	دانشتنی‌هایی در مورد طراحی برنامه‌های ورزشی برای کودکان و نوجوانان
۱۳۶.....	روش تدریس
۱۳۷.....	چند روش مهم تدریس در دبستان
۱۳۷.....	اجزای درس ورزش
۱۳۹.....	فصل یازدهم تربیت بدنی از دیدگاه اسلام و سایر مکاتب
۱۴۰.....	اسلام
۱۴۰.....	اهداف عمومی تربیت بدنی
۱۴۱.....	اهداف اختصاصی تربیت بدنی
۱۴۲.....	تعریف تربیت از نظر علمای اسلام
۱۴۲.....	مراحل تربیت در اسلام
۱۴۳.....	نقش معلم از نظر اسلام
۱۴۳.....	اهمیت سلامتی و تربیت بدن از نظر اسلام
۱۴۳.....	بازی و سرگرمی
۱۴۴.....	هدف از ورزش در اسلام

۱۴۴.....	ورزش از دیدگاه اندیشمندان اسلامی:
۱۴۴.....	ایده آلیسم
۱۴۶.....	رنالیسم
۱۴۶.....	تربیت بدنی از دیدگاه رنالیسم:
۱۴۷.....	ناتورالیسم
۱۴۷.....	برنامه‌های تربیت بدنی ناتورالیسم:
۱۴۸.....	بعضی اصول کلی تربیت بدنی این مکتب:
۱۴۸.....	پراگماتیسم
۱۴۸.....	اهداف تربیت بدنی:
۱۴۹.....	اگزیستانسیالیسم
۱۴۹.....	تربیت بدنی در فلسفه اگزیستانسیالیسم
۱۵۰.....	اگزیستانسیالیسم و تربیت بدنی:
۱۵۳.....	فهرست منابع و مآخذ

مقدمه

روش زندگی در جهان بطور کلی تغییر نموده و تحرک و پویایی به ایستایی تبدیل شده است، تغذیه روش نامناسب پیدا کرده و سوخت و ساز بدن دچار نقصان شده و این رویه حتی در کشورهای جهان سوم نیز شکل جدی به خود گرفته پشت میزنشینی، و ساعت‌های متوالی کار با کامپیوتر و نابودی و آلودگی زیستگاه‌های طبیعی، انسانها را با تهدید جدی روبرو کرده و ذهن و روحی خسته و درمانده را برای او به ارمغان آورده است حتی سرگرمی‌ها او نیز کمتر نشانه‌ای از تحرک و پویایی دارد.

و این در حالی است که موج بیماری کودکان و نوجوانان را نیز در بر گرفته و با توجه به این وضعیت است که رشته تربیت بدنی و علوم ورزش اهمیت ویژه‌ای پیدا کرده است. تاثیر مثبت فعالیت‌های بدنی و حرکات ورزشی می‌تواند آرامش عصبی روانی انسان را تامین کند، بدن او را تقویت کند و از پیامدهای ویرانگر و زیانبار استرس‌ها کاسته و جامعه را بسوی اعتدال و شادایی نسبی رهنمون نماید.

آشنایی با اصول و مبانی تربیت بدنی به عنوان یک اصل پایه برای هر فردی که می‌خواهد ورزش را به صورت علمی بیاموزد و یا به افراد دیگر آموزش دهد می‌توان بشمار رود لذا در این کتاب سعی شده است به طور مختصر و مفید به مفاهیم ضروری زیر مجموعه‌های تربیت بدنی جهت استفاده مخاطبان پرداخته شود.