

تربیت بدنی

ویژه‌ی بیماران و موارد خاص

■ محمد علی حسینی

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند)
(دانشجوی دکتری آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی)

■ ولی اله شاهی

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند)

■ دکتر حشمت اله پارسیان

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند)

انتشارات حتمی

(ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

□ ناشر برگزیده کشور در سال ۱۳۹۳ □

[ناشر: انتشارات حتمی با همکاری شرکت جازیکا]

[عنوان کتاب: تربیت بدنی ویژه‌ی بیماران و موارد خاص]

[تألیف: محمد علی سید حسینی، ولی اله شاهی، دکتر حشمت اله پارسیان]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرای: معصومه ناصری] + [طراح جلد: محمود رضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[حروفچینی: حانیه احمد شعار رازیقی] + [تصحیح: المیرا سلمانی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۳)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب

پارک صابون، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آشنایی بیشتر با اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی
لطفاً پایه گرایش تخصصی سلامت الکترونیک (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب
۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا
مقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متفلفین به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: سید حسینی، محمد علی، ۱۳۵۷ -

عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدنی ویژه‌ی بیماران و موارد خاص / محمد علی / سید حسینی، ولی اله شاهی، حشمت اله پارسیان.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۳۲ص: مصور (رنگی)، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۰۱۲-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: ورزش درمانی

موضوع: ورزش

موضوع: ورزش -- جنبه‌های فیزیولوژیکی

شناسه افزوده: شاهی، ولی اله، ۱۳۵۲ -

شناسه افزوده: پارسیان، حشمت اله، ۱۳۴۲ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ت ۸۵/س ۷۲۵ RM

رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۲۷۴۸۲

۹	فصل اول: تربیت
۹	تربیت بدنی
۹	رابطه تربیت بدنی در گذر تاریخ
۱۰	تربیت بدنی در قرون وسطی
۱۱	تربیت بدنی در سده های اخیر
۱۲	زیرمجموعه های تربیت بدنی
۱۳	مفهوم ورزش
۱۳	انواع ورزش
۱۴	تاریخچه ی ورزش در جهان
۱۵	تاریخچه ورزش در ایران
۱۷	ورزش در قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران
۱۸	بازی
۱۸	ورزش و اوقات فراغت
۲۳	فصل دوم: ورزش و رفتار فردی و اجتماعی
۲۳	تاثیر ورزش بر ویژگی های روانی افراد
۲۷	فصل سوم: آمادگی جسمانی
۲۷	اجزای آمادگی جسمانی
۲۷	قدرت
۳۰	انعطاف پذیری
۳۳	استقامت
۳۵	فصل چهارم: انرژی مورد نیاز بدن
۳۶	منابع تأمین انرژی برای فعالیت
۳۷	تعادل وزن

۳۸	چاقی
۴۰	روش اندازه‌گیری با کالیپر:
۴۲	لاغری

فصل پنجم: سازگاری‌های جسمانی با فعالیت بدنی و ورزش

۴۳	فعالیت بدنی و کارکرد اسکلتی-عضلانی
۴۳	دستگاه گردش خون
۴۴	فعالیت بدنی و کارکرد قلب و عروق
۴۶	فعالیت بدنی و کارکرد دستگاه تنفس
۴۹	سیستم‌های ریوی
۴۹	میزان تنفس
۴۹	تهویه ریوی
۵۰	انتشار ریوی
۵۰	تفاوت اکسیژن خون با خرد و سیاهرگی
۵۰	فعالیت بدنی و کارکرد دستگاه گوارش
۵۱	حرکات دودی شکل
۵۱	ترشحات داخلی
۵۱	ورزش و زخم دستگاه گوارش
۵۱	ورزش و سلول‌های کبدی
۵۱	فعالیت بدنی و کارکرد دستگاه ایمنی
۵۴	فعالیت بدنی و کارکرد دستگاه جنسی

فصل ششم: بهداشت و ایمنی در ورزش

۵۵	بهداشت در ورزش
۵۵	بهداشت پوشاک ورزشی
۵۶	بهداشت کفش و جوراب
۵۸	قسمت‌های مختلف یک کفش ورزشی
۹۵	توصیه‌های ویژه‌ی افراد دیابتی:
۶۰	کوله پشتی مناسب
۶۱	بهداشت محیط ورزش
۶۲	بهداشت استخرهای شنا

۶۳	نظارت
۶۳	لوازم نجات
۶۴	اتاق و جعبه‌ی کمک‌های اولیه
۶۴	خطرات سلامت عمومی
۶۸	آلودگی هوا
۶۸	آلاینده‌ها و اثرات آن بر بدن
۶۹	مقابله با اثرات سوء آلودگی هوا
۷۱	شرایط ورزش در هوای آلوده
۷۱	بهداشت خوراک
۷۲	بهداشت بدن
۷۲	گرم کردن:
۷۳	رابطه‌ی گرم کردن با آسیب و بهداشت ورزش:
۷۴	سرد کردن:
۷۴	کمک‌های اولیه
۷۵	اهداف کمک‌های اولیه:
۷۵	آسیب حاد بافت نرم
۷۵	اقدامات درمانی در محل وقوع آسیب‌دیدگی

فصل هفتم: ناهنجاری‌های جسمانی و تمرینات اصلاحی

۷۹	پیامدهای زندگی ماشینی
۸۰	دلایل بروز ناهنجاری‌های اسکلتی
۸۲	تمرینات اصلاحی
۸۳	وضعیت استاندارد
۸۵	ارزیابی قامت
۸۶	گردن جلو آمده (سر به جلو)
۹۰	گوژپشتی (گردپشتی یا کایفوزیس)
۹۴	افزایش گودی کمر (پشت گود یا لوردوزیس)
۹۹	انحراف جانبی ستون مهره‌ها (کج پستی یا اسکولیوزیس)
۱۰۴	وضعیت‌های صحیح استقرار
۱۰۴	ایستادن

۱۰۶	راه رفتن
۱۰۷	تأثیر کفش بر راه رفتن
۱۰۹	نشستن
۱۰۹	مشخصات میز مطالعه
۱۱۰	مشخصات صندلی مطالعه
۱۱۱	نشستن هنگام رانندگی
۱۱۳	خوابیدن

فصل هفتم: تأثیرات پیشگیرانه و درمانی ورزش

۱۱۹	ورزش و بیماری‌های قلبی و عروقی
۱۲۰	ورزش و استرس
۱۲۴	ورزش و سرطان
۱۲۵	ورزش و آرتریت
۱۲۷	ورزش و دیابت
۱۲۹	ورزش و دیابت نوع ۱
۱۲۹	ورزش و دیابت نوع ۲

اهمیت فعالیت بدنی، به عنوان بخش مکمل یک زندگی سالم گسترش یافته و شواهد علمی در مورد فواید سلامت بخش تمرین و ورزش در حال افزایش است. بررسی‌ها نشان می‌دهند که فعالیت بدنی با تکنیک، شدت، مدت مناسب و بر اساس برنامه‌های منظم، مزایای قابل توجه دارد. حفظ سطح مناسبی از تناسب اندام و آمادگی جسمانی مانند استقامت قلب و عروق، قدرت و استقامت عضلانی، ترکیب بدنی و انعطاف‌پذیری، کاهش خطر بیماری‌های قلبی، فشار خون، دیابت، پوکی استخوان، چاقی، و ناراحتی‌های روانی را تسهیل می‌کند.

کاهش میزان موارد بیماری‌ها و حفظ عملکرد مستقل در پیری از مزایای تمرینات منظم است. تاکنون در خصوص تربیت بدنی عمومی توسط مؤلفان و مترجمان ارجمند چندین کتاب نوشته و در اختیار دانشجویان عزیز قرار گرفته است. هر کدام یقیناً خدمات قابل تقدیر و ارزشمندی را به جویندگان علم و اندیشه و به طور کلی به جامعه ورزش ارائه نموده‌اند. در سال ۱۳۹۲ وزارت علوم تحقیقات و فناوری، سرفصل‌های جدید درس تربیت بدنی را در رشته ورزشی گسترش داده به تفکیک ارائه نموده است. بدین ترتیب واحدهای تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ از این پس در مقطع کارشناسی دولتی زیر در دانشگاه‌های تحت پوشش وزارت علوم ارائه خواهد شد:

- درس تربیت بدنی
- درس ورزش ۱
- درس ورزش ۲
- درس ورزش ۳
- درس تربیت بدنی ویژه
- درس ورزش ویژه

کتاب حاضر، با توجه به سرفصل‌های مصوب «درس تربیت بدنی ویژه»، پاسخگوی نیاز کلیه علاقه‌مندان به ورزش و فعالیت‌های بدنی، دانشجویان به ویژه آن دسته از عزیزانی است که به دلیل محدودیت‌های جسمی و حرکتی، قادر به انجام فعالیت‌های جسمانی رایج در کلاس‌های تربیت بدنی و دروس ویژه ۱ تا ۳ نیستند. در پایان، مؤلفان هرگز مدعی کمال نبوده و انتظار داریم نقایص و کاستی‌های موجود را با امعان نظرات، مورد توجه قرار داده، علاوه بر یاری رسانی در جهت گسترش و توسعه علم و دانش، ما را از نظرات و انتقادات سازنده خود آگاه سازند.