

مبانی پایه در علوم ورزش

مؤلفین:

دکتر عباس شعبانی

(استاد یاس، انشعابه آزاد اسلامی - واحد رودهن)

همدی بنوادی، محسن کریمی



انتشارات آرون

سرشناسه	: شعبانی، عباس، ۱۳۳۹.
عنوان و نام پدیدآور	: مبانی پایه در علوم ورزش / مؤلفین: عباس شعبانی، مهدی سبزواری، محسن کریمی.
مشخصات نشر	: تهران، آرون، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۴ ص. مصور.
شابک	: ۵-۵۰۵-۲۳۱-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: ورزش، تمرین‌های ورزشی Sports, Exercise
شناسه افزوده	: سبزواری، مهدی، ۱۳۶۱
شناسه فرد	: کریمی، محسن، ۱۳۷۰
رده‌بندی کتبی	: ۱۳۹۶ م ۲ ش ۶ / GV ۳۴۱
رده‌بندی دیویدی	: ۷۹۶ / ۰۷
شماره کتابخانه ملی	: ۴۹۲۲۹۳۸



انتشارات آرون

مبانی پایه در علوم ورزش

مؤلفین: عباس شعبانی، مهدی سبزواری، محسن کریمی

ناشر: انتشارات آرون

چاپ اول: ۱۳۹۶

چاپ مدیران: ۵۰۰ نسخه

۱۹۰۰۰ تومان

نشانی: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان وحید نظری - نرسیده به خیابان منیری جاوید

تلفن: ۵۱ - ۶۶۹۶۲۸۵۰

پلاک ۱۰۵ - واحد ۳

ایمیل: Arvannashr@yahoo.com

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار
۶	مقدمه
۷	فصل اول: علم و تمرین در ورزش
۴۳	فصل دوم: بهداشت ورزش
۵۳	فصل سوم: روانشناسی ورزش
۶۹	فصل چهارم: ورزش و محیط‌های مختلف آب‌وهوایی
۷۷	فصل پنجم: دوپینگ در ورزش
۸۵	فصل ششم: آسیب‌شناسی در ورزش
۱۰۵	فصل هفتم: تغذیه در ورزش
۱۲۱	فصل هشتم: انعطاف‌پذیری در ورزش
۱۳۵	فصل نهم: آمادگی جسمانی در ورزش
۱۴۹	فصل دهم: تمرین با وزنه
۱۸۱	منابع

پیشگفتار

در واقع مبانی هر پدیده یا علم متضمن پایه‌ها، چهارچوب، اسكلت و ساختار اصلی آن پدیده یا علم است. ورزش نیز از این قاعده مستثنا نیست. به قول «وست» و «بوچر» نویسندگان کتاب مشهور «مبانی تربیت‌بدنی و ورزش»:

«بین ایجاد ساختار تربیت‌بدنی و ورزش و بنای یک خانه شباهت‌های قابل‌توجهی وجود دارد. همچنان که ستون‌ها و تیرهای اصلی به خانه شکل و استحکام می‌بخشند، عناصر اصلی تربیت‌بدنی و ورزش مبنا و چهارچوب مسلمی را به وجود می‌آورند و آن را به‌عنوان تجربه‌ای با ارزش برای تمام افراد پا بر جا می‌کنند. این عناصر مشخص و اجزای مختلف آن، در قالب یادگیری معنی‌دار به هم مرتبط خواهند شد. این عناصر مفاهیم تربیت‌بدنی را ورزش هستند و بیانگر ساختار تربیت‌بدنی و ورزش در برنامه‌های مدارس کشور خواهند بود.»

مقدمه

در عصر حاضر ورزش یکی از شیوه‌هایی است که افراد می‌توانند با استفاده از آن بر فشارهای عصبی فائق آیند. اشخاصی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند کمتر از سایرین دچار حمله قلبی می‌شوند، مغزشان استراحت بیشتری می‌کند، ضربان قلبشان هنگام استراحت کاهش می‌یابد، احساس فشار کمتر و اعتماد به نفس بیشتری دارند، خوش‌بین‌تر هستند و کمتر به افسردگی دچار می‌شوند. امروزه دیگر بر هیچ‌کس پوشیده نیست که ورزش در سلامت هر فرد، افزایش سن و شادابی آدمی و تلاش و موفقیت هر جامعه حائز اهمیت دارد و در پیشگیری از بیماری‌ها و پیری زودرس مردم شهرنشین، رفته‌رفته به یکی از فیزیکی بدن، حتی در مداوا و درمان مرض‌های صعب‌العلاجی چون سرطان، ورزش می‌تواند به مدد پزشکان و بیماران بیاید. برای انجام یک ورزش سالم را باید اصول علمی آن رعایت گردد تا راهنمای کامل و صحیح با تأکید بر دانش روز باشد. به همین اساس بر آن شدیم تا کتابی با نام مبانی پایه در علوم ورزش را به رشته تحریر درآورده و در آن مبانی علوم ورزشی را در جهت راهنمایی ورزشکاران و مربیان بکار ببریم و امیدواریم این مجموعه بتواند برای مربیان و ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی راه‌گشا باشد.