

تربیت بدنی عمومی

تألیف:

ابراہیم مطہریان

محمد حسن متقی شہری

سرشناسه	مطهریان، ابراهیم، ۱۳۵۵.
عنوان و نام پدیدآور	تربیت بدنی عمومی / تألیف ابراهیم مطهریان، محمد حسن متقی شهری.
مشخصات نشر	مشهد، آستان قدس رضوی، شرکت به نشر، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۱۲۸ ص.
فروست	مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی - به نشر: ۱۳۹۶.
شابک	ISBN: 978-964-02-1738-2 ۹۷۸-۹۶۴-۰۲-۱۷۳۸-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیا.
موضوع	تربیت بدنی.
موضوع	ورزش
شناسه افزوده	متقی شهری، محمد حسن. ۱۳۵۸.
شناسه افزوده	مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی - به نشر.
رده بندی کنگره	۱۳۹۰ ق ۶ / GV۳۴۱.
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱.
شماره کتابشناسی ملی	۲۵۷۲۶۲۴.



۱۳۹۶

تربیت بدنی عمومی

ابراهیم مطهریان، محمد حسن متقی شهری

ویراسته دکتر مهدی سهرابی

چاپ اول / ۱۳۹۱

۲۰۰۰ نسخه / وزیری

چاپ: مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی - به نشر

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۲-۱۷۳۸-۲

حق چاپ محفوظ است.

به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

دفتر مرکزی: مشهد، سجاد، ابتدای جانباز جنوبی، ص. پ ۴۹۶۹ / ۹۱۳۷۵ و ۱۵۷ / ۹۱۳۷۵، تلفن ۳-۷۶۲۵۰۰۱، نمابر، ۷۶۱۵۰۷۹

دفتر تهران: ۸۸۹۶۰۶۲۰، ۸۸۹۶۲۳۰۱، نمابر: ۸۸۹۶۵۹۸۲

پست الکترونیک: Publishing@behnashr.com

آدرس اینترنتی: www.Behnashr.com

فهرست مطالب

پیشگفتار	۹
فصل اول: مفاهیم و اهداف تربیت بدنی	۱۱
تربیت بدنی	۱۱
فعالیت بدنی	۱۲
بازی	۱۲
گیم‌ها یا بازی‌های ورزشی	۱۳
ورزش	۱۳
تمرین	۱۴
تکنیک	۱۴
تاکتیک	۱۵
اهداف عمده تربیت بدنی	۱۵
الف) رشد جسمانی	۱۵
ب) رشد حرکتی	۱۶
ج) رشد عاطفی	۱۷
د) رشد اخلاقی	۱۷
هـ) رشد شناختی	۱۸
فصل دوم: آمادگی جسمانی و آزمونهای آمادگی عمومی بدن	۱۹
آمادگی جسمانی	۱۹
استقامت قلبی - عروقی	۲۰
استقامت موضعی (عضلانی)	۲۰
قدرت عضلانی	۲۰
سرعت	۲۱
انعطاف‌پذیری	۲۱
چابکی	۲۲
توان	۲۲

۲۳	هماهنگی.....
۲۳	تعادل.....
۲۴	ترکیب بدنی.....
۲۴	آزمون‌های آمادگی عمومی بدن.....
۲۴	آزمون کشش بارفیکس.....
۲۶	آزمون انعطاف‌پذیری عضلانی.....
۲۷	آزمون دراز نشست.....
۲۷	آزمون دو ۵۴۰ متر.....
۲۸	آزمون دو ۶۰ متر رفت و برگشت.....
۲۸	آزمون پرش سارجنت.....
۳۱	فصل سوم: سیستم‌های انرژی و اصول اساسی تمرین.....
۳۱	سیستم‌های انرژی بدن.....
۳۱	دستگاه فسفاژن (ATP, PC).....
۳۲	دستگاه گلیکولیز غیر هوازی (اسید لاکتیک).....
۳۲	دستگاه هوازی.....
۳۲	اصول تمرین.....
۳۳	اصل ویژگی تمرین.....
۳۳	اصل اضافه بار (شدت، تکرار و مدت تمرین).....
۳۴	اصل مؤثر واقع شدن تمرین‌ها.....
۳۴	اصل برنامه‌ریزی سیستماتیک.....
۳۴	اصل تناسب تمرین با ویژگیهای جسمی - روانی گروه‌های سنی گوناگون.....
۳۴	مراحل تمرین.....
۳۵	تمرین‌های خارج از فصل مسابقه.....
۳۵	تمرین‌های پیش از فصل مسابقه.....
۳۵	تمرین‌های فصل مسابقه.....
۳۶	گرم کردن.....
۳۶	سرد کردن.....
۳۷	روش‌های تمرین.....
۳۷	تمرین تناوبی.....
۳۷	تمرین تداومی.....
۳۷	تمرین دایره‌ای.....
۳۹	فصل چهارم: تغذیه و چاقی.....
۳۹	تغذیه.....

۴۰	کربوهیدرات
۴۰	چربی
۴۱	پروتئین
۴۱	ویتامین
۴۲	مواد معدنی
۴۲	آب
۴۲	مصرف غذا قبل از مسابقه
۴۳	هرم غذایی
۴۳	چاقی
۴۴	تعیین وجود چاقی در فرد
۴۶	پیشگیری و درمان چاقی

۴۷	فصل پنجم: بهداشت ورزشی و ورزش زنان
۴۷	بهداشت ورزشی
۴۷	مراقبت‌های بهداشتی دستگاه حرکتی
۴۸	مراقبت‌های بهداشتی دستگاه گردش خون
۴۸	الکل و اثرات آن
۴۹	عوارض ناشی از سیگار کشیدن
۵۰	بهداشت اماکن ورزشی
۵۰	بهداشت پوشاک ورزشی
۵۰	کفش ورزشی
۵۱	چند نکته در مورد انجام فعالیت‌های روزمره
۵۲	ورزش زنان
۵۳	قاعدگی
۵۵	بارداری
۵۸	تمرین‌های بدنی در دوران حاملگی
۵۸	تمرین‌های بدنی پس از زایمان
۵۹	نکات مثبت برای زنان

۶۱	فصل ششم: ورزش درمانی و حرکات اصلاحی
۶۱	فشار خون بالا
۶۲	بیماری‌های کرونر (سرخ‌رگ) قلب
۶۲	دیابت
۶۳	افسردگی
۶۳	پوکی استخوان

۶۳	میگرن.....
۶۴	سرطان.....
۶۴	التهاب مفاصل (آرتريت).....
۶۵	کمر درد.....
۶۵	درمان صدمات ورزشی.....
۶۵	خراشیدگی.....
۶۶	تاول.....
۶۶	التهاب باایسی (عرق سوز).....
۶۶	کوفتگی.....
۶۷	کشیدگی.....
۶۷	در رفتگی.....
۶۷	رگ به رگ شدن (بیجیدگی).....
۶۷	درد ساق پا.....
۶۸	درد پهلوی.....
۶۸	حرکات اصلاحی.....
۶۸	وضعیت بدنی استاندارد (شاخص).....
۶۹	عوارض وضعیت بدنی نامطلوب.....
۶۹	ناهنجاریهای اسکلتی.....
۷۰	ناهنجاری سر به جلو.....
۷۱	ناهنجاری پشت گرد (کیفوز پشتی).....
۷۳	ناهنجاری گودی کمر (لوردوز).....
۷۵	ناهنجاری کمر صاف.....
۷۷	ناهنجاری زانو ضربدری.....
۷۸	ناهنجاری زانوی پرانتزی.....
۸۰	ناهنجاری کف پای صاف.....
۸۱	ناهنجاری کف پای گود.....
۸۳	فصل هفتم: منتخبی از مهارت‌های ورزشی.....
۸۳	فوتبال.....
۹۰	والیبال.....
۹۳	بسکتبال.....
۱۰۴	هندبال.....
۱۱۱	تنیس روی میز.....
۱۱۹	بدمینتون.....
۱۲۵	منابع و مأخذ.....

پیش‌گفتار

حرکت مهم‌ترین نشانه حیات انسان است، که پیش از تولد، آغاز و تا پایان حیات ادامه دارد. سلامتی انسان در گرو حرکت و فعالیت‌های بدنی اوست؛ ولی زندگی شهری در دنیای صنعتی امروز، نوعی زندگی بی‌حرکت را به او تحمیل می‌کند که برای جبران این کمبودهای حرکتی و رسیدن به یک آمادگی مطلوب، علاوه بر داشتن انگیزه و تلاش کافی، لازم است که حداقل دانش و اطلاعات مورد نیاز مربوط به علوم ورزشی جهت برنامه‌ریزی درست این فعالیت‌ها را داشته باشیم. این کتاب که ثمره تلاش چند ساله مؤلفان در تدریس تربیت بدنی در آموزش و پرورش و دانشگاه می‌باشد، به طور خاص، برای آموزش موضوعات نظری درس تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ در نظر گرفته شده است و به طور اعم نیز می‌تواند در جهت ارتقاء سطح اطلاعات علمی در زمینه تربیت بدنی و علوم ورزشی برای علاقمندان به تربیت بدنی به کار رود.

امید است که دانش‌پژوهان عزیز با فراگیری و به کارگیری این اثر، در جهت هرچه بیشتر پویا کردن زندگی خود گام بردارند. و موجب سپاسگزاری خواهد بود که دانشجویان و اساتید نیک‌اندیش از ارائه راهنمایی‌های ارزنده خود دریغ نورزند تا رهنمودهایشان در چاپ‌های بعدی چراغ راه مؤلفان قرار گیرد. آرزوی شادکامی و توفیق برای کلیه دانش‌پژوهان عزیز را داریم.