

به نام خداوند جان و خرد

تربیت بدنی عمومی

تألیف

سول نظری

چو محمدی

نشر توپ



نام کتاب: تربیت بدنی عمومی

تألیف: رسول نظری، جواد محمدی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۸۴-۳

ناشر: انتشارات توپ

صفحه آرای و حروف چینی: احمد هلاکویی

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۸

قیمت: ۳۶۰۰۰۰ ریال

۲۰۰ گان: جلد

ارتباط با مؤلفین: ۰۹۱۳۳۶۸۰۲۴۰

Mohammad.Javad@ut.ac.ir _ nazarirasooli@yahoo.com

مرکز پخش: میدان انقلاب - بروی دانشگاه تهران - ساختمان جیبی - فروشگاه فجر ۶۶۴۱۴۱۰۹



قیمت: ۱۶۰۰۰ ریال

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.



سرشناسه

: نظری، رسول، ۱۳۵۴ -

عنوان و نام پدیدآورنده

: تربیت بدنی عمومی / تألیف رسول نظری، جواد محمدی

مشخصات نشر

: تهران: نشر توپ، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری

: ۱۴۱ ص.

شابک

: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۸۴-۳

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

شناسه افزوده

: محمدی، جواد، ۱۳۶۴ -

رده بندی کنگره

: GV۳۴۱

رده بندی دیویی

: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی

: ۵۷۹۰۵۳۳

صفحه	عنوان
۱	پیشگفتار.....
۳	فصل اول (اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش).....
۴	تاریخ و نقش آن بر مبانی تربیت بدنی و ورزش.....
۴	فلسفه تربیت بدنی و ورزش.....
۷	تناوب های تربیت بدنی و ورزش.....
۹	انواع بازیها.....
۱۱	تفریحات سالم.....
۱۳	فصل دوم (اهداف تربیت بدنی و ورزش).....
۱۴	اجزای آمادگی جسمانی.....
۱۴	ویژگیهای فرد تربیت یافته از لحاظ جسمانی.....
۱۵	اهداف تربیت بدنی.....
۱۶	نقشهای اجتماعی و تربیتی، تربیت بدنی و ورزش.....
۲۱	جامعه شناسی و تربیت بدنی و ورزش.....
۲۴	تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه اسلام.....
۲۷	فصل سوم (فیزیولوژی فعالیتهای ورزشی).....
۲۸	دیدگاههای فیزیولوژی.....
۲۹	آمادگی جسمانی و فیزیولوژی ورزشی.....
۳۰	ابعاد آمادگی جسمانی تندرستی.....
۳۲	مزایای تمرین و فعالیت جسمانی.....
۳۴	اصول تمرین و آموزش آمادگی جسمانی.....
۳۶	کاربرد مفاهیم انرژی در ورزش و تربیت بدنی.....

۳۸	 متابولیسم
۴۰	 چهار ناحیه تداوم انرژی
۴۱	 فصل چهارم (تغذیه و تندرستی)
۴۲	 تغذیه و فعالیت ورزشی
۴۴	 نیازهای کالری
۴۴	 ترکیب بدن
۴۷	 تعادل انرژی
۴۹	 برنامه های کنترل وزن
۵۰	 رژیم غذایی ایده آل
۵۲	 تغذیه و کنترل وزن
۵۳	 دستورالعملهایی جهت تنظیم رژیم غذایی قبل از ورزش
۵۴	 ترکیب بدنی و کنترل وزن
۵۵	 دستورالعملهایی جهت کاهش چربی بدن
۵۶	 دستورالعملهایی جهت افزایش وزن بدن
۵۸	 روشهای تخمین وزن بدن
۵۹	 فصل پنجم (ورزش و تمرینات بدنی)
۶۰	 ویژگیهای انحصاری ورزش
۶۲	 انواع انقباضات
۶۴	 اثرات برنامه های تمرین با وزنه
۶۴	 اصول کلی در ارتباط با برنامه های تمرینی
۶۷	 انعطاف پذیری
۷۰	 گرم کردن و سرد کردن
۷۲	 هدایت برنامه های آمادگی جسمانی
۷۴	 انواع مختلف تمرینات بدنی

۷۶	 اثرات تمرین
۷۷	 تهویه و ورزش
۷۷	 تهویه و سیگار کشیدن
۸۱	 فصل ششم (ورزش و کارکردهای آن)
۸۳	 کارکردهای ورزش
۸۵	 فواید ورزش برای سلامتی
۸۷	 ورزش و تاثیر آن بر اشتها
۸۷	 رابطه چربی و عضله
۸۸	 عرق کردن و مایه‌ریزی
۹۱	 ورزش و تاثیر آن بر حالات روانی
۹۳	 طراحی برنامه ورزشی برای سلامت
۹۴	 ورزش در سنین مختلف
۹۷	 فعالیت بدنی و افراد مسن
۹۸	 علل نیاز به فعالیت ورزشی
۱۰۳	 اثرات ورزش در آب
۱۰۳	 اثرات ورزشهای کششی
۱۰۷	 شیوه زندگی و تندرستی
۱۰۸	 مواد نیروزا و مخدر و تاثیر آن بر تندرستی
۱۰۹	 فصل هفتم (آسیبهای ورزشی و راههای مقابله با آن)
۱۱۱	 مفصل بر حسب استخوانی
۱۱۳	 التهاب مفصلی - آرتريت
۱۱۵	 آسیبهای عضلانی
۱۱۵	 استرین
۱۱۶	 اسپرین

۱۱۷	دررفتگی.....
۱۱۷	کبودی.....
۱۱۷	خون مردگی.....
۱۱۷	کوفتگی عضلانی.....
۱۱۸	ستون فقرات.....
۱۱۹	ناهنجار، پای اندام فوقانی.....
۱۲۰	ناهنجار، پای اندام تحتانی.....
۱۲۱	فصل هشتم کمک های اولیه در ورزش.....
۱۲۲	نقشهای امدادگر.....
۱۲۲	چگونه آسیب بیشتر وارد نکند.....
۱۲۳	کمکهای اولیه برای برخی پشامدها.....
۱۲۳	گرفتگی عضلانی.....
۱۲۳	کشیدگی عضلانی.....
۱۲۴	پیچ خوردگی.....
۱۲۴	دررفتگی و شکستگی استخوان.....
۱۲۵	خون دماغ.....
۱۲۵	بی هوشی.....
۱۲۶	سکته قلبی.....
۱۲۸	تمرینات بدنی و سکته قلبی.....
۱۲۸	شوک.....
۱۲۹	منابع.....

پیشگفتار

دنیای امروز پیشرفت همه جانبه خود را مدیون ترقی همه علوم است و در این راستا تاثیر علوم بر یکدیگر نیز اجتناب ناپذیر است. تربیت بدنی علمی متأثر از دیگر علوم است و بر آنها نیز اثر میگذارد. فعالیت بدنی یکی از مهمترین عوامل حفظ تندرستی و همچنین بهداشت شخصی و اجتماعی است و کسانی که به این مساله بی توجه هستند و از کنش آن بی تفاوت عبور می کنند در واقع هنوز هنر زندگی کردن را نیاموخته اند. امروز انجام فعالیتهای بدنی منظم، تغذیه مناسب، استفاده نکردن از سیگار، مواد مخدر و ... همچنین کاهش استرس به منظور دستیابی به بهداشت روحی و روانی، بخشی از هدفهای تندرستی کشورهای توسعه یافته است. این کشورها مرتب مردم را تشویق می کنند تا با روی آوردن به برنامه های ورزشی از مواهب آن یعنی افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی بهره مند شوند.

همه ما می خواهیم تندرست باشیم. در تندرستی حداکثر لذت را از زندگی ببریم و در تندرستی پیر شویم، چرا که بخش اصلی از خوشبختی ما در گرو تندرستی ما می باشد. برای رسیدن به این هدف لازم است ساز و کار جسم و روح خویش را بشناسیم و بدانیم چه عواملی برای سلامتی روح و جسم لازم است و چه عواملی در سلامتی و تندرستی ما خلل ایجاد خواهند کرد. امر به انگره و رغبت افراد برای شرکت در برنامه های تربیت بدنی و ورزش رو به فزونی گذاشته و ضرورت پیدا کرده است. در این عرصه نیز مساله شناخت آدمی و جنبه های مختلف امکانات، استعدادها، هوش، علایق و مهارتهای او اهمیت می یابد، چرا که در سایه چنین شناختی می توان درباره افراد برنامه ریزی کرده و درباره آینده آنها طرحی را ارائه نمود که در زنجیره عملکرد اجتماعی به عنوان مهره ای مناسب تلقی و ضایع نشود.

اگر برای لحظه ای در میدانهای ورزشی حضور پیدا کنید، شاهد حضور اشخاصی در رده های مختلف از کودک تا کهنسال خواهید بود که با علاقه و نشاط وافر به ورزش رو آورده و به فعالیت می پردازند. ولی متأسفانه فقدان آگاهی پیرامون نقطه آغازی

برای فعالیت ها و کیفیت ادامه آن معضل بزرگی است. تاسف بار تر آن که به سبب همین موضوع و عدم برنامه ریزی صحیح با پیامدهایی نیز رو به رو میشوند که زندگی عادی آنها را تهدید می کند.

هدف این کتاب آشنا نمودن افراد با اصول زیربنایی تربیت بدنی و ورزش و نقش آن بر تندرستی افراد و همچنین ارائه راهکارهایی به افرادی که قصد دارند فعالیت بدنی و ورزش را آغاز نمایند و در این راستا مربی خود باشند. از آنجا که این کتاب به موارد کاربرد مورد بحث در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی در راستای تندرستی افراد میپردازد، از این رو کتاب مذکور برای دانشجویان سایر رشته ها که موظف به گذراندن واحد تربیت بدنی عمومی هستند نیز توصیه می شود.

دکتر رسول نظری - دکتر جواد محمدی

تابستان ۱۳۹۸