



مباحث علمی و ورزشی با رویکرد تربیت بدنی دانشگاه

نویسندگان:

دکتر عباس شعبانم

(استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد ودهر)

سید ابوالفضل حسینی

(دانشجوی دکتری تربیت بدنی، مدرس دانشگاه)

سید جلال عسگری

(دانشجوی دکتری تربیت بدنی)

زهره سلیمی صفار

(کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی (تندرستی) و طب سنتی، دانشجوی دکتری تربیت بدنی، دانشگاه)

عنوان و نام پدیدآور	مبانی علوم ورزشی با رویکرد تربیت بدنی دانشگاه / نویسندگان
مشخصات نشر	تهران: انتشارات امین نگار، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۰۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۵-۶۸-۸
یادداشت	نویسندگان عباس شعبانی، سیدابوالفضل حسینی، سیدجلال عسگری، زهره سلیمی صفار.
موضوع	تربیت بدنی
موضوع	ورزش — مطالب گونه گون
رشته علمی	ورزش علمی
رده دی کی	۳۴۱GV
رده بندی دیوبند	۷۱/۶۱۳
شماره کتابشناسی	۶۱۰ ۱۲۰

مبانی علوم ورزشی با رویکرد تربیت بدنی دانشگاه

مؤلف: دکتر عباس شعبانی، سیدابوالفضل حسینی

سیدجلال عسگری، زهره سلیمی صفار



سال چاپ: اول، ۱۳۹۸

تعداد صفحات: ۲۱۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت چاپ: ۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۵-۶۸-۸

انتشارات: امین نگار

«کلیه حقوق مادی، چاپ و نشر محفوظ و مخصوص ناشر می باشد»

دفتر مرکزی: تهران، انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای ژاندارمری

پلاک ۷۰ واحد ۲ تلفن: ۶۶۴۶۲۱۴۴-۶۶۴۶۲۱۳۱

فهرست مطالب

مقدمه	۱۰
بخش اول	۱۳
تربیت بدنی عمومی	۱۳
فصل اول: اهمیت ورزش برای دانشجویان	۱۴
اهمیت ورزش برای دانشجویان	۱۵
اهداف تالیفی تربیت بدنی	۱۶
اهداف تربیت بدنی در اسلام	۱۷
اهداف تربیت بدنی	۱۹
فواید فیزیولوژیک ورزش برای دانشجویان	۲۱
اهداف عمومی تربیت بدنی برای دانشجویان	۲۴
اهمیت آمادگی جسمانی برای دانشجویان	۲۴
فصل دوم: قدرت عضلانی	۲۵
قدرت عضلانی	۲۶
رابطه قدرت با استقامت عضلانی	۲۷
عوامل مؤثر در قدرت عضلانی	۲۸
سازگاری های عمومی با تمرین قدرتی	۲۸

۳۹..... اصول تمرین در حرکات قدرتی

۳۰..... اصول و ویژگی های تمرین

۳۸..... نکاتی که قبل از شروع تمرینات قدرتی باید مورد توجه باشد

۳۹..... انواع تمرینات قدرتی

۴۲..... تمرینات پلائیومتریک

۴۳..... تمرینات PNF

۴۶..... فصل سوم: استقامت عضلانی

۴۷..... استقامت عضلانی

۴۹..... آزمون های استقامت عضلانی پویا

۴۹..... آزمون های استقامت عضلانی ایستا

۴۹..... آزمون های استقامت عضلانی زمانی ایستا

۵۱..... کاربرد آزمون های استقامت عضلانی

۵۲..... فصل چهارم: استقامت قلبی تنفسی

۵۳..... استقامت قلبی-تنفسی

۵۴..... اصطلاحات رایج در استقامت قلبی تنفسی

۵۸..... مراحل طراحی تمرین استقامت قلبی تنفسی

۵۸..... مرحله اول: هدف گذاری

۵۹..... مرحله دوم: تعیین نوع فعالیت برای بهبود آمادگی هوازی

مرحله سوم: تعیین شدت تمرین ۶۰

مرحله چهارم: تعیین مدت فعالیت ۶۲

مرحله پنجم: تعداد تکرارهای جلسات تمرین در هفته ۶۲

انواع تمرینات استقامت قلبی تنفسی ۶۳

فصل پنجم: انعطاف پذیری ۷۲

تعریف انعطاف پذیری ۷۳

فواید انعطاف پذیری ۷۴

عوامل محدود کننده تمرینات کششی ۷۵

تکنیک های کشش ۷۵

نکات مورد توجه در اجرای تمرینات کششی ۷۶

تعداد، مدت، شدت و تکرار مطلوب حرکات کششی ۷۷

چگونه حرکات کششی را انجام دهید ۸۰

مزایای حرکات کششی ۸۱

راهنمای انجام حرکات کششی در ورزش ۸۸

ارزشیابی انعطاف پذیری ۸۹

فصل ششم: استعدادیابی دانشجویان و آزمون های حرکتی ۹۴

تعریف استعدادیابی ۹۵

معیارهای استعدادیابی ۹۵

۹۸.....	شاخص های رشد
۹۹.....	مراحل رشد در استعدادیابی
۹۹.....	بین مرفولوژیکی
۱۰۰.....	بین بیولوژیکی
۱۰۰.....	بین ورزشی
۱۰۰.....	بین روانی
۱۰۱.....	هوش فیزیکی
۱۰۲.....	مهارت ها و توانه های هوش فیزیکی بالا
۱۰۴.....	اجزاء وابسته بدین ملات و مهارت
۱۰۵.....	اجزا آمادگی جسمانی
۱۰۶.....	اجزا آمادگی حرکتی
۱۰۷.....	اندازه گیری متغیرهای آمادگی جسمانی
۱۱۱.....	بخش دوم
۱۱۱.....	ورزش ۱
۱۱۲.....	فصل هفتم: رشته بدمینتون
۱۱۳.....	تاریخچه بدمینتون
۱۱۴.....	مقررات بازی بدمینتون
۱۱۸.....	بازی های دو نفره

خطاهای بازی بدمینتون ۱۱۹

فصل هشتم: فوتسال ۱۲۲

فوتسال چیست؟ ۱۲۳

تاریخچه فوتسال ۱۲۳

قهرمانی فوتسال جهان ۱۲۵

خلاصه قوانین فوتسال ۱۲۶

فصل نهم: فوتبال ۱۴۴

پیشینه فوتبال ۱۴۵

فوتبال در قرون وسطی ۱۴۶

فوتبال در ایران ۱۴۷

خلاصه ای از قوانین فوتبال ۱۴۸

زمین فوتبال ۱۵۲

چمن ۱۵۳

سیستم‌های رایج در فوتبال ۱۵۴

تعریف برخی اصطلاحات فوتبال ۱۵۶

فوتبال بانوان ۱۶۱

فصل دهم: والیبال ۱۶۳

تاریخچه والیبال در جهان ۱۶۴

۱۶۴..... ابعاد زمین والیبال

۱۶۵..... روش چرخش در بازی والیبال

۱۶۶..... بَست ها

۱۶۷..... توپ

۱۶۷..... داوری

۱۶۹..... سرویس

۱۶۹..... انواع سرویس

۱۷۲..... فصل نهم: سرویس روی میز (پینگ پنگ)

۱۷۳..... تاریخچه تنیس میز - پینگ پنگ

۱۷۴..... وسایل

۱۷۵..... چگونگی بازی

۱۷۶..... شناسه ها و تعاریف

۱۷۷..... شرح شناسه ها - سرویس درست

۱۸۲..... فصل دوازدهم: دوومیدانی

۱۸۳..... قوانین و مقررات دو و میدانی

۱۸۴..... انواع مسابقات

۱۸۹..... فصل سیزدهم: ورزش شطرنج

۱۹۰..... تاریخچه شطرنج

۱۹۲.....	مهردها
۱۹۷.....	نکته‌های مهم در رابطه با شاه
۱۹۷.....	ارزش مهرها
۱۹۸.....	حرکت‌های استثنایی در شطرنج
۱۹۹.....	تساوی در بازی (بات)
۲۰۱.....	عمل حرکت دادن مهردها
۲۰۱.....	زمان بازی
۲۰۲.....	اصطلاحات و معیت بازی مهم
۲۰۵.....	سیستم‌های بازی شدن
۲۰۵.....	نتیجه شطرنج
۲۰۶.....	بازی‌های غیر معمول شطرنج
۲۰۷.....	درجات شطرنج بازان
۲۰۹.....	منابع



مقدمه

از جمله اهداف اصلی و نهایی تعلیم و تربیت^۱ در جوامع کهن ایجاد آمادگی برای زندگی بود که این آمادگی شامل تمام جنبه‌های آن (ذهنی، جسمی و...) بوده است. با مرور اوضاع اجتماعی و فرهنگی انسان‌های قبل از میلاد مسیح و بررسی تمدن‌های بزرگ در می‌یابیم که در تمدن‌های بزرگ همانند اسپارت‌ها، تربیت‌بدنی^۲ و به همراه آن نقش قوای جسمانی مدنظر این قوم بوده است و حتی انسان‌های دربار هرکول با صفات و ویژگی‌های خارق‌العاده و قابلیت‌های جسمانی بسیار، هنوز هم در قصه‌های کهن وجود دارد. در دومین دوره آن که به عصر صدرنیا معروف است تربیت جسمانی که تا قبل از آن جزء لاینفک اصول تعلیم و تربیت بود، برای سران راه به ورزش حرفه‌ای و گلاادیاتور داد و این جنبه رواج بیشتری یافت. -الاصد- مرور و بررسی‌های تاریخی مردمان ادوار گذشته نسبت به تربیت‌بدنی و آمادگی جسمانی^۳ در می‌یابیم که در تمام تمدن‌های قبل از تاریخ و بعد از آن آمادگی جسمانی با تمام جنبه‌های آن اهمیت فراوان داشته است. امروزه با توجه به اهمیت آمادگی جسمانی و حرکتی و تأثیر آن بر سلامتی و موفقیت ورزشکاران، به نظر می‌رسد دارا بودن سطح بیشتر آمادگی بدنی در زندگی و همچنین رشته‌های ورزشی ضامن سلامتی و کسب موفقیت و ادای هر چه بهتر قابلیت‌های فردی و توانایی‌های حرکتی می‌گردد. از طرف دیگر، برنامه‌های آمادگی جسمانی از ارکان مهم و بنیادی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی بوده که تاکنون در توسعه و گسترش آن تلاش زیادی صورت گرفته است.

-
1. Education
 2. Physical Education
 3. physical readiness