

بسمه تعالی

تربیت بدنی عمومی

مؤلف :

حسین محمدی

انتشارات ارسطو (چاپ و نشر ایران)

1394

سرشناسه : محمدی، حسین، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدنی عمومی
مشخصات نشر : مشهد : ارسطو، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۹۵ ص.
شابک : 978-600-7558-78-2
وضعیت فهرست نویسی : فیبای مختصر
یادداشت : فهرستنویسی کامل این اثر در نشانی <http://opac.nlai.ir> :
قابل دسترسی است.
یادداشت : کتابنامه: ص. ۸۶-۸۷؛ همچنین به صورت زیرنویس.
شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۲۶۶۹۴

نام کتاب : تربیت بدنی عمومی
مؤلفان : حسین محمدی
ناشر : ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای ، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۴
چاپ : مهتاب
قیمت : ۵۵۰۰ تومان
شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۵۵۸ - ۷۸ - ۲
تلفن های مرکز پخش : ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۵۱
www.chaponashr.ir

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
یادداشت مؤلف	۱
فصل اول / اصول و مبانی تربیت بدنی	۳
مقدمه	۳
تربیت بدنی چیست؟	۳
تربیت بدنی و حوزه‌های وابسته به آن	۴
تندرستی	۴
تفریحات سالم	۵
حرکات موزون	۵
اوقات فراغت	۶
بازی	۶
تفاوت ورزش و تربیت بدنی	۷
فصل دوم / اهداف تربیت بدنی	۱۱
اهداف جسمانی تربیت بدنی	۱۲
اهداف روانی تربیت بدنی	۱۳
اهداف اجتماعی تربیت بدنی	۱۳
اجتماعی شدن از طریق ورزش	۱۴
فصل سوم / آمادگی جسمانی و اجزای مرتبط با سلامت	۱۷
اجزای آمادگی جسمانی و مرتبط با سلامتی	۱۸
ساختمان مفصل در ارتباط با حرکت	۱۹
توسعه انعطاف پذیری	۲۰

۲۱	 قدرت عضلانی
۲۱	 استقامت
۲۳	 استقامت عضلانی
۲۴	 ترکیب بدن

فصل چهارم / آمادگی جسمانی و اجزای مرتبط با مهارت ۲۵

۲۶	 هماهنگی و اهمیت آن در فعالیتهای ورزشی
۲۷	 چابکی
۲۸	 اهمیت چابکی در فعالیتهای ورزشی
۲۹	 عوامل مؤثر در چابکی
۲۹	 تعادل
۳۰	 نقش اندام‌ها و عوامل مختلف در تعادل
۳۱	 چگونگی افزایش تعادل
۳۲	 سرعت و اهمیت آن در فعالیتهای ورزشی

فصل پنجم / اصول تمرین ۳۵

فصل ششم / دستگاه‌های تولید کننده انرژی ۳۹

۴۰	 دستگاه کراتین فسفات (CP)
۴۱	 دستگاه اسیدلاکتیک
۴۱	 دستگاه هوازی (اکسیژن)
۴۱	 تعیین دستگاه قالب انرژی

فصل هفتم / تغذیه در ورزش ۴۳

۴۴	 کربوهیدراتها
۴۵	 رابطه کربوهیدراتها با فعالیتهای ورزشی

چربی‌ها..... ۴۶

رابطه چربی‌ها با فعالیت‌های ورزشی..... ۴۶

پروتئین‌ها..... ۴۷

نیاز ورزشکاران به مواد پروتئینی..... ۴۸

ویتامین‌ها..... ۴۸

نقش ویتامین‌ها در بدن..... ۴۹

نقش ویتامین در فعالیت‌های ورزشی..... ۵۰

املاح معدنی..... ۵۰

تغذیه قبل و پس از فعالیت..... ۵۱

تغذیه قبل از ورزش..... ۵۱

تغذیه پس از ورزش..... ۵۳

فصل هشتم / روشهای ارزیابی اجرای آمادگی جسمانی..... ۵۷

قدرت و استقامت عضلانی..... ۵۷

اندازه‌گیری قدرت ایستا..... ۵۷

اندازه‌گیری قدرت پویا..... ۵۸

آزمون کشش بارفیکس..... ۵۸

آزمون دراز و نشست..... ۵۹

آزمون شنا روی زمین..... ۵۹

اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری..... ۶۰

اندازه‌گیری سرعت..... ۶۱

اندازه‌گیری چابکی..... ۶۲

سنجش توان..... ۶۲

اندازه‌گیری تعادل..... ۶۲

فصل نهم / اجزای تشکیل دهنده یک جلسه فعالیت بدنی ۶۵

گرم کردن، حرکات کششی و سرد کردن ۶۵

زمان گرم کردن ۶۶

لباس مناسب هنگام گرم کردن ۶۶

آیا بدن خود را خوب گرم کرده ایم؟ ۶۶

گرم کردن بدن باید حداقل یک از موارد زیر تشکیل شده است: ۶۷

فواید گرم کردن برای بدن چیست؟ ۶۷

حرکات کششی ۶۸

فواید سرد کردن بدن بعد از ورزش ۷۶

هدف از سرد کردن بدن بعد از تمرینات ورزشی ۷۶

چقدر بدن خود را سرد کنیم؟ ۷۶

مراحل سرد کردن بدن ۷۶

فواید سرد کردن برای ورزشکار چیست؟ ۷۷

فصل دهم / تاثیر ورزش بر روی بیماریها ۷۹

بیماری فقر حرکتی ۷۹

فعالیت بدنی و بیماری سرخرگ کرونری ۸۰

فعالیت بدنی و فشار خون ۸۰

فعالیت بدنی و دیابت ۸۱

فعالیت بدنی و چاقی و اضافه وزن ۸۱

فعالیت بدنی و مشکلات روحی و روانی ۸۱

فعالیت بدنی و ناهنجاری های عضلانی - اسکلتی ۸۲

فعالیت بدنی و پیری ۸۳

منابع ۸۵

یادداشت مؤلف

حرکت بخش جدا ناپذیر زندگی انسان است. زندگی بدون حرکت یعنی مرگ و نیستی، امروزه با ماشینی شدن زندگی، تحرک در زندگی انسانها بسیار کمرنگ شده است. بروز انواع بیماریها و ناهنجاریهای جسمی و روحی و متعاقب آن ناهنجاریهای اجتماعی، ره آورد حذف تحرک مورد نیاز بدن است. همه ما خواهان تندرستی و سلامتی هستیم اما متأسفانه آگاهی علمی کم در این زمینه گاهی سبب ایجاد مصلحتی از جمله آسیبهای ورزشی می شود.

هدف از این کتاب آشنا نمودن افراد با اصول تربیت بدنی و ورزش و نقش آن بر تندرستی افراد می باشد. از آنجا که این کتاب به موارد کاربردی مورد بحث در رشته تربیت بدنی پرداخته است، از این رو کتاب مذکور برای دانشجویان سایر رشته ها که موظف به گذراندن واحدهای تربیت بدنی ۱ و ۲ هستند نیز توصیه می شود.

با تشکر

حسین محمدی