



نویسنده:

• بنجامین، ا. ادوارد ویلیام

مترجمان:

• سید علی موسوی

دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی

• الناز ایمان زاده

دکتری مدیریت ورزشی

سرشناسه: بنجامین، ا. ادوارد ویلیام، ۱۹۶۸-م. Benjamin, A. Edward William, ۱۹۶۸-
 عنوان و نام پدیدآور: بهداشت و ورزش / [ا. ادوارد ویلیام بنجامین]؛ مترجمان سیدعلی موسوی،
 الناز ایمانزاده. مشخصات نشر: تهران: نرسی، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری: ۲۰۹ص: مصور، جدول.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۲۸-۸۷-۴. وضعیت فهرست نویسی: فیبا. یادداشت: عنوان اصلی:
 Health and physical education. یادداشت: کتابنامه. موضوع: تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (عالی)
 موضوع: Physical education and training -- Study and teaching (Higher) موضوع:
 Sports -- Health -- جنبه‌های بهداشتی -- راهنمای آموزشی (عالی). موضوع: Health --
 aspects -- Study and teaching (Higher). شناسه افزوده: موسوی، سیدعلی، ۱۳۵۸-، مترجم
 شناسه افزوده: ایمانزاده، الناز، ۱۳۵۹-، مترجم. رده بندی کنگره: GVT۶۱
 رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۷. شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۷۰۱۹۲. اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

بهداشت و ورزش

مترجمان: سید علی موسوی، الناز ایمان زاده

مسئول ویراستاری: امیررضا گودرزی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۲۸-۸۷-۴

مدیر تولید: سینا عباسی

مسئول گرافیک: علیرضا گودرزی

مدیر هنری: علی نجفیان

صفحه آرا: آرزو عزیزی اصل

طراح جلد: کاشفان

ناشر: انتشارات نرسی

قیمت: ۵۹۰۰۰ تومان

www.ketab.ir

مرکز بخش: تهران، میدان انقلاب، بین خیابان منیری جاوید و
 ۱۲ فروردین، ساختمان افق، شماره ۱۳۶۰، طبقه اول، کاشفان
 دفتر مرکزی: ۶۶۹۵۵۰۹۵
 واحد فروش: ۶۶۹۷۹۴۲۱
 روابط عمومی: ۰۹۱۲۲۷۵۶۷۱۳
 @kashafan_publication
 kashafanbook.ir
 فروش اینترنتی:
 کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات
 نرسی می‌باشد هرگونه برداشت از مطالب این کتاب بدون
 مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.



کاشفان

فهرست

پیشگفتار مترجمان

۹

فصل اول

۱۳

۱ - ۱ مقدمه

۱۴

۱ - ۲ اهداف

۱۴

۱ - ۳ تربیت بدنی - معنی

۱۴

۱ - ۴ تعریف آموزش و آموزش بدنی

۱۴

۱ - ۵ اهداف کلی تربیت بدنی

۱۵

۱ - ۶ اهداف تخصصی تربیت بدنی

۱۵

۱ - ۷ حوزه و گستره تربیت بدنی

۱۷

۱ - ۸ اهمیت تربیت بدنی

۱۷

پیشرفت خود را بسنجید (۱)

۱۸

۱ - ۹ آمادگی جسمانی

۱۸

پیشرفت خود را بسنجید. (۲)

۲۰

۱ - ۱۰ جنبش المپیک

۲۱

۱ - ۱۱ بازی‌های المپیک زمستانی

۲۵

۱ - ۱۲ المپیک ویژه معلولین

۲۵

۱ - ۱۳ مسابقه ماراثن

۲۶

۱ - ۱۴ فعالیت‌های تفریحی

۲۸

پیشرفت خود را بسنجید. (۳)

۲۸

فصل دوم

۲۹

۲ - ۱ مقدمه

۳۰

۲ - ۲ اهداف

۳۰

۲ - ۳ روش‌های آموزش فعالیت‌های بدنی

۳۰

۲ - ۴ روش‌های آموزش در تربیت بدنی

۳۰

۲ - ۵ طرح درس

۳۴

۲ - ۶ مسابقات درون مدرسه‌ای

۳۸

۲ - ۷ مسابقات برون مدرسه‌ای

۴۲

۲ - ۸ تورنمنت‌ها

۴۲

۱۶۱	۱۵- ۵ درمان گرم‌ازدگی
۱۶۲	۱۶- ۵ پاسخنامه خودآزمایی
۱۶۳	فصل ششم
۱۶۴	۱ - ۶ معنی
۱۶۴	۲ - ۶ اهداف
۱۶۵	۳ - ۶ مقاصد یوگا
۱۶۵	۴ - ۶ اندام‌های یوگا (یوگای آستانگا)
۱۸۰	پیشرفت خود را بسنجید (۱)
۱۸۱	۵ - ۶ تمرین و انواع آن
۱۸۳	۶ - ۶ تفاوت بین تمرینات یوگا و تمرینات بدنی
۱۸۴	۷ - ۶ تأثیر تمرین بر روی سیستم‌های مختلف
۱۸۶	پیشرفت خود را بسنجید (۲)
۱۸۶	۸ - ۶ پاسخ‌ها برای بررسی پیشرفت شما
۱۸۶	۹ - ۶ مطالعات پیشنهادی
۱۸۷	فصل هفتم
۱۸۸	۱ - ۷ مقدمه
۱۸۸	۲ - ۷ اهداف
۱۸۸	۳ - ۷ طبقه بندی مواد غذایی
۱۹۰	۴ - ۷ مواد تشکیل دهنده غذا
۱۹۷	۵ - ۷ ویتامین‌ها و کمبود آنها
۲۰۲	۶ - ۷ تغذیه و سوءتغذیه
۲۰۴	۷ - ۷ رژیم متعادل غذایی
۲۰۶	۸ - ۷ علل چاقی
۲۰۸	پیشرفت خود را بسنجید

پیشگفتار مترجمان

بدون شک نقش موثر ورزش بر بهداشت و سلامت جسم و روان بر هیچ کس پوشیده نیست. تربیت بدنی و ورزش یک پدیده‌ای اجتماعی است که با اعتلای آن، روابط افراد جامعه و سلامت جسم و روح آنها استحکام می‌یابد. بهداشت، علم حفظ تندرستی است و درباره مراقبت از بدن و اصول یک زندگی سالم بحث می‌کند و هدف آن حفظ بدن و پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری‌هاست. بسیاری از دانشمندان و پزشکان بر این عقیده‌اند که بهداشت در جامعه به مراتب از مداوا و درمان بهتر است و لذا باید قبل از آن مورد توجه قرار گیرد. در پیشرفت بهداشت هر جامعه، کلیه افراد آن از هر طبقه و گروهی اعم از مقامات مذهبی، اداری، آموزشی و قضایی وظایف خطیری را برعهده دارند. بهداشت و ورزش در سلامت فردی، تصویر مثبت بدنی و اجتماعی، رشد اعتماد بنفس، تامین نیازهای دوستی، تعادل و ثبات هیجانی، رقابت و جلب توجه، و همچنین احساس امنیت و تقویت گروهی، تاثیر عمیق و شگرفی دارد.

کتاب حاضر به لحاظ چهارچوب و محتوی با سایر کتاب‌های مربوط به بهداشت و ورزش متفاوت است و می‌تواند به‌عنوان یک منبع مناسب برای درس بهداشت و ورزش در سطح کارشناسی، مورد استفاده دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی قرار گیرد. همچنین می‌تواند توسط معلمین ورزش، مربیان رشته‌های مختلف ورزشی نیز استفاده گردد.

امید است که این اثر در درجه اول مقبول درگاه احدیت و سپس صاحبان اندیشه قرار گیرد. بدون شک کمی و کاستی در هر کاری به جزء امور مربوط به خداوند متعال وجود دارد بنابراین با آغوش باز پذیرا و منتظر نظرات، انتقادات و پیشنهادات همکاران، دانشجویان و دوستان عزیز هستیم. همچنین بر خود لازم می‌دانیم از تمامی افرادی که ما را صمیمانه یاری نمودند، سپاسگذاری نماییم و از خداوند سبحان برای آنها آرزوی سلامتی و توفیق روزافزون را داشته باشیم.

مترجمان

بهار ۱۳۹۹