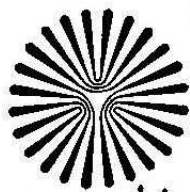


۲۲۴۹۳۶۵



دانشگاه پیام نور

ورزش‌های جسمی - ذهنی

www.ketab.ir

دکتر حمزه دانشمندی

سرشناسه	:	دانشمندی، حمزه، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدید آور	:	ورزش های جسمی - ذهنی حمزه دانشمندی؛ ویراستار علمی فرناز ترابی.
مشخصات نشر	:	تهران: دانشگاه پیام نور، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	دوازده، ۱۹۴ ص: مصور.
فروست	:	دانشگاه پیام نور؛ ۲۸۹۱. گروه تربیت بدنی؛ ۱/۱۳۷.
شابک	:	978 - 964 - 14 - 0942 - 7
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. [۱۹۳]-۱۹۴.
موضوع	:	تربیت بدنی -- آموزش برنامه های
موضوع	:	Physical education and training -- Programmed instruction
موضوع	:	تمرین های ورزشی -- آموزش برنامه های
موضوع	:	Exercise -- Programmed instruction
موضوع	:	تربیت بدنی -- آزمون ها و تمرین ها (عالی)
موضوع	:	Physical education and training -- Examinations, questions, etc. (Higher)
موضوع	:	تمرین های ورزشی -- آزمون ها و تمرین ها (عالی)
موضوع	:	Exercise -- Examinations, questions, etc. (Higher)
شناسه افزوده	:	ترابی، فرناز؛ ۱۳۵۹ - ویراستار
شناسه افزوده	:	Torabi, Farnaz
شناسه افزوده	:	دانشگاه پیام نور
شناسه افزوده	:	Payam Noor University
رده بندی کنگره	:	۵۷۳۶۱
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۷۱۰۷۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۴۸۶۸۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	:	فیبا



دانشگاه پیام نور

ورزش های جسمی - ذهنی

مولف: دکتر حمزه دانشمندی

ویراستار علمی: دکتر فرناز ترابی

تهیه و تولید: مرکز انتشارات دانشگاه پیام نور

شابک: ۷ - ۰۹۴۲ - ۱۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 14 - 0942 - 7

فروش این کتاب فقط از طریق نمایندگی های دانشگاه پیام نور مجاز می باشد و فروش

آن در سایر مراکز فروش کتاب موجب تعقیب قانونی فروشنده خواهد گردید

(کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و متعلق به دانشگاه پیام نور است. تولید، کپی یا خلاصه برداری، نشر و ترجمه، چاپ، فهرست، توزیع، گسترده، تهیه CD و ... این اثر یا بخشی از آن اعم از متن، طرح، پشت و روی جلد و ... بدون اخذ مجوز کتبی از معاونت فناوری و پژوهش دانشگاه خلاف مقررات و تعرض به حقوق مادی و معنوی دانشگاه است. متخلفین وفق قانون حمایت از مولفان و مصنفان و هنرمندان دارای مسئولیت حقوقی و کیفری بوده و تحت پیگرد قرار می گیرند.)

آدرس: فروشگاه مرکزی چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور؛ تهران، خیابان شهید رجایی،
نرسیده به تقاطع آزادگان، جنب ورزشگاه پاداوران. تلفن: ۵۵۵۰۲۱۰۴ - ۵۵۰۰۹۸۲۸

سایت فروش اینترنتی: <http://digibook.pnu.ac.ir>

چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰

قیمت (ریال): ۳۴۰,۰۰۰

فهرست مطالب

پیشگفتار

یازده

فصل اول: اصول و مبانی ورزش های جسمی - ذهنی

۱

۱

۱

۲

۳

۴

۵

۵

۶

۷

۸

۹

۱۰

۱۲

۱۳

۱۴

۱۶

۱۸

۱۹

۲۰

۲۱

۲۲

۲۳

هدف کلی

هدف های یادگیری

مقدمه

۱-۱ فعالیت ذهنی و ورزش ذهنی

۲-۱ اهمیت تمرین های ورزش های جسمی - ذهنی

۳-۱ آگاهی فضایی

۱-۳-۱ دوک های عضلانی

۲-۳-۱ اندام های وتری - گلژی

۳-۳-۱ گیرنده های مفصلی

۴-۱ مسیر های اطلاعاتی

۵-۱ تعادل

۶-۱ تمرینات ناپایداری

۱-۶-۱ دیسک های لغزنده

۲-۶-۱ فوم رولر

۷-۱ اثرات ورزش های جسمی - ذهنی بر بدن

۸-۱ اثرات ورزش های جسمی - ذهنی بر ذهن

۹-۱ پیشرفت

۱-۹-۱ چراغ پیشرفت

۲-۹-۱ تعیین هدف

۱۰-۱ طراحی برنامه

۱۰-۱۰-۱ انتخاب تمرین

۱۱-۱ تمرین در محل کار

۲۴	۱-۱۲ تمرین در طول سفر
۲۵	خلاصه فصل اول
۲۶	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل اول
۲۶	خودآزمایی تشریحی فصل اول
۲۷	فصل دوم: انواع ورزش‌های جسمی - ذهنی
۲۷	هدف کلی
۲۷	هدف‌های یادگیری
۲۷	مقدمه
۲۸	۱-۲ یوگا
۳۰	۲-۲ بادی بالانس
۳۰	۲-۳ بادی پامپ
۳۱	۲-۴ سی ایکس ورکس
۳۱	۲-۵ تای چی
۳۲	۲-۶ پیلاتس
۳۳	۲-۶-۱ اصول پیلاتس
۳۵	۲-۶-۲ کنترل‌ورزی چیست؟
۳۶	۲-۶-۳ تفاوت پیلاتس و یوگا چیست؟
۳۶	خلاصه فصل دوم
۳۷	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل دوم
۳۸	خودآزمایی تشریحی فصل دوم
۳۹	فصل سوم: تمرین با وزن بدن
۳۹	هدف کلی
۳۹	هدف‌های یادگیری
۳۹	مقدمه
۴۰	۳-۱ مزیت‌های تمرینات وزن بدن
۴۱	۳-۲ وضعیت‌های کلیدی بدن
۴۲	۳-۳ تمرین‌های وزن بدن
۵۵	۳-۴ نمونه یک ماکروسیکل تمرینی با وزن بدن
۵۶	خلاصه فصل سوم
۵۶	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل سوم
۵۷	خودآزمایی تشریحی فصل سوم
۵۹	فصل چهارم: دمبل
۵۹	هدف کلی
۵۹	هدف‌های یادگیری

پیشگفتار

ورزش‌های جسمی - ذهنی ورزش‌هایی هستند که علاوه بر اندام‌های بدن، ذهن را هم به چالش می‌کشند. این ورزش‌ها باعث بهبود سرعت پردازش اطلاعات در مغز، توجه پایدار، تقویت و هماهنگی‌های عصبی - عضلانی و توسعه تعادل می‌شوند. مقالات و کتاب‌های تعلیم و تربیت به دنبال ترویج این فلسفه هستند که هدف از تعلیم و تربیت، تعلیم و تربیت فرد به‌طور کلی (تمام ابعاد رفتاری) است. این تمرین‌ها یادگیری رفتارها را در سه بُعد شناختی (ذهنی)، عاطفی (هیجانی) و حرکتی، تحت تأثیر قرار می‌دهند و انگیزه افراد را برای تمرین و یادگیری بیشتر می‌کنند. برای ورزش و حرکات منظم بدنی هر سه بُعد رفتاری فرد را تعلیم و پرورش می‌دهد. ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم برای سلامت ذهنی، روانی و اجتماعی فرد فواید زیادی دارد و روی سازگاری فرد در جامعه و شخصیت فرد تأثیر می‌گذارد. بی‌جهت نیست که در ممالک پیشرفته، تربیت بدنی و علوم ورزشی جزء اصلی آموزش و پرورش کودکان را تشکیل می‌دهد.

در این کتاب مطابق با عنوان آن بخش جسمی و ذهنی ورزش در ارتباط با هم مورد بررسی قرار گرفته و تمامی مطالب ارائه شده جنبه کاربردی دارد و همه افراد در گروه‌های سنی مختلف به‌ویژه افراد کهنسال می‌توانند آن را مورد استفاده قرار دهند. این مجموعه با نگاهی به خلاء منابع علمی مدون در زمینه ورزش‌های جسمی - ذهنی برای دانشجویان رشته تربیت بدنی در مقطع کارشناسی به ورزش ۲ واحد درسی تدوین شده است و شامل نه فصل می‌باشد که در آن سعی شده آخرین دستاوردهای مرتبط با

ورزش‌های جسمی - ذهنی ارائه شود. اصول و مبانی ورزش‌های جسمی - ذهنی محتوای فصل اول را تشکیل می‌دهد. در فصل دوم مبحث اصلی، انواع ورزش‌های جسمی - ذهنی مانند یوگا، تای چی، پیلاتس و... است که شما را با تاریخچه و کلیت این ورزش‌ها آشنا خواهیم کرد. در فصل سوم تمرین‌هایی ارائه شده که تنها از وزن بدن به عنوان مقاومت استفاده می‌کند. فصل‌های ۴ تا ۹ به ترتیب اصول تمرین با ابزارهای تمرین‌های جسمی - ذهنی شامل دمبل، کیبل، کیسه‌های شنی، وایپر، مقاومت‌های ارتجاعی و توپ‌ها را بررسی می‌کند.

در اینجا لازم می‌دانم از تمامی همکاران عزیزی که با زحمات صمیمانه خود امکان چاپ و انتشار این اثر علمی را فراهم کردند قدردانی نمایم.

- دکتر فرناز ترابی برای ویرایش علمی مطالب
- سرکار خانم محمدی کارشناس تدوین
- سرکار خانم نوزی برای صفحه‌آرایی کتاب
- سرکار خانم عسکری طراح جلد کتاب

در خاتمه این اثر علمی را به کلیه همکاران محترم دانشگاهی، دانشجویان عزیز و مربیان تقدیم می‌کنم و تقاضا دارم نظرات، انتقادات و پیشنهادات خود را به نشانی الکترونیکی h.daneshmandi@yahoo.com ارسال کنید.

حمزه دانشمندی

پاییز ۱۴۰۰