

به نام خدا

تربیت بدنی عمومی و ورزش ۱

عباس شعبانی (استادیار دانشگاه آزاد واحد رودهن)

علیرضا سهرابیان مقدم (عضو هیات علمی دانشگاه آزاد واحد رودهن و

دانشجوی دکتری مدیریت ورزش)

محمد عادل سلطانی (مدرس دانشگاه)

محسن کرمی (دانشجوی دکتری مدیریت ورزش)

عنوان و نام پدیدآور : تربیت بدنی عمومی و ورزش ۱/عباس شعبانی، [و دیگران]

مشخصات نشر : گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۱۳۰ص.

شابک : 978-600-364-668-1

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عباس شعبانی، علیرضا سهرابیان مقدم، محمد عادل سلطانی، محسن کرمی.

موضوع : تربیت بدنی — راهنمای آموزشی (عالی)

شناسه افزوده : شعبانی، عباس، ۱۳۶۲ -

رده بندی کنگره : GV۳۶۱ ت۳۷۴۴ ۱۳۹۵

رده -ی دی : ۰۷/۷۹۶

شماره شابشناسی ملی : ۴۱۹۷۵۹۴

تربیت بدنی عمومی و ورزش ۱

تألیف: عباس شعبانی - علیرضا سهرابیان مقدم - محمد عادل سلطانی - محسن کرمی

صفحه آرا و طراح جلد: باره غنای بار

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۱۴۰ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰

شماره شابک: ۱-۶۶۸-۳۶۴-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع)، ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

۱	مقدمه
۱	آمادگی جسمانی
۱	اهمیت آمادگی جسمانی برای دانشجویان
۲	مزایای فیزیولوژیک آمادگی جسمانی:
۴	عناصر قابل اندازه گیری آمادگی جسمانی:
۵	تعریف عناصر آمادگی مربوط به مهارت:
۵	تعریف عناصر آمادگی مربوط به سلامت:
۹	مراحل تمرین جلدی:
۱۱	برای مطالعه و علاقه مندان
۱۱	توصیه های لازم در مورد رژیم غذایی خوردن:
۱۲	- درد پهلوی در شروع فعالیت ورزشی:
۱۴	مبانی و اصول انعطاف پذیری
۱۴	فواید انعطاف پذیری:
۱۵	تکنیک های کشش:
۱۶	نکات مورد توجه در اجرای تمرینات کششی:
۱۷	تعداد، مدت، شدت و تکرار مطلوب حرکات کششی:
۱۹	مزایا و معایب حرکات کششی
۲۱	چگونه حرکات کششی را انجام دهید
۲۳	راهنمای انجام حرکات کششی در ورزش
۲۵	ارزشیابی انعطاف پذیری
۲۶	علم تمرین
۲۹	آشنایی با مفهوم بی تمرینی
۲۹	آشنایی با مفهوم خستگی و بیش تمرینی
۳۰	آشنایی با مفهوم بازیافت
۳۱	آشنایی با مفهوم حجم تمرین
۳۱	آشنایی با مفهوم شدت تمرین
۳۱	آشنایی با مفهوم تراکم تمرین

- ۳۱ آشنایی با مفهوم سازگاری تمرین:
- ۳۲ قدرت و چگونگی توسعه آن
- ۳۶ استقامت و چگونگی توسعه آن
- ۳۸ آماده سازی روانی ورزشکاران
- ۳۸ طراحی تمرینات قدرتی
- ۴۰ چگونگی اندازه گیری حداکثر یک تکرار بیشینه (1RM)
- ۴۱ روش تجربی با استفاده از تعداد تکرارها
- ۴۱ سنجش سرعت ورزشکار
- ۴۲ مراحل تمرین مقاومتی
- ۴۳ شیوه های تمرین قدرتی (مقاومتی)
- ۴۳ ۱- تمرین مقاومتی با استفاده از وزن بدن
- ۴۳ ۲- تمرین با وزنه
- ۴۳ ۱- تمرین با وزنه مهارتی
- ۴۴ ۲- تمرین با وزنه به AM
- ۴۵ ۳- تمرین با وزنه به شیوه DW
- ۴۶ ۴- تمرین به روش 6RM
- ۴۷ ۵- تمرینات پلايومتریک
- ۴۸ تمرینات PNF
- ۴۹ سیستمهای تمرینی مقاومتی
- ۴۹ ۱- سیستم تمرینی پیش خستگی
- ۵۰ ۲- ستهای پس خستگی (ستهای سنگین به سبک)
- ۵۰ ۳- ستهای هرمی
- ۵۱ ستهای هرمی وزنه
- ۵۱ ستهای تکرار هرمی
- ۵۲ ۴- ستهای افزودنی (ست های فزاینده و کاهشده)
- ۵۲ ۵- ستهای ۲۱
- ۵۲ ۶- ستها و تکرارهای زمانی (ست های ادغام انقباضهای درونگرا و بیرونگرا)

۵۳	۷- ستهای متوالی
۵۳	۸- سوپرست
۵۴	ورزش ۱
۵۴	فوتسال
۵۴	تاریخچه فوتسال
۵۵	خلاصه قوانین فوتسال
۵۵	قانون ۱- زمین بازی
۵۶	قانون ۲- توپ
۵۶	قانون ۳- تعداد بازیکنان
۵۷	قانون ۴- وسایل بازیکنان
۵۷	قانون ۵- داور اصلی (مداور)
۵۸	قانون ۶- داور دوم (کمک داور)
۵۸	قانون ۷- داور سوم - وقت نگهدار
۵۹	قانون ۸- مدت بازی
۵۹	قانون ۹- شروع بازی
۶۰	قانون ۱۰- توپ در بازی و خارج از بازی
۶۰	قانون ۱۱- روش بدست آمدن گل
۶۱	قانون ۱۲- خطاها و رفتار ناشایست
۶۳	موارد اخطار
۶۳	موارد اخراج
۶۴	قانون ۱۳- ضربه آزاد
۶۵	قانون ۱۴- خطاهای جمع شده
۶۶	جرائم
۶۶	قانون ۱۵- ضربات پنالتی
۶۷	قانون ۱۶- ضربه اوت
۶۷	قانون ۱۷- پرتاب دروازه
۶۸	جرائم

۶۸	قانون ۱۸ - ضربه کرنر
۷۰	فوتبال
۷۰	پیشینه فوتبال
۷۱	فوتبال در قرون وسطی
۷۱	فوتبال در ایران
۷۲	قوانین فوتبال
۷۵	زمین فوتبال
۷۶	چمن
۷۷	سیستم فوتبال
۷۸	کاپیتان در فوتبال
۷۸	دروازه بان
۷۹	مدافع فوتبال
۷۹	هافبک
۷۹	مهاجم
۷۹	بازیکن ذخیره
۷۹	هت تریک
۸۰	کلین شیت (دروازه بسته)
۸۰	دیواره دفاعی
۸۰	آوانتاژ
۸۰	بازی
۸۱	کارت های فوتبال
۸۱	داوران
۸۲	کنفدراسیون ها
۸۳	فوتبال بانوان
۸۵	بدمینتون
۸۶	نحوه بازی
۸۶	بدمینتون دو نفره مردان

۸۷	مقررات بازی بدمینتون
۸۷	زمین بازی
۸۷	زمین بازی بدمینتون
۸۷	توپ
۸۷	فضای بالای زمین
۸۷	پس زمینه و نور پردازی
۸۸	راکت بدمینتون
۸۸	قرعه کشی
۸۸	امتیازات گیر
۸۹	سرویس
۸۹	بازی های دو نفره
۹۰	اشتباهات (خطاهای) محوطه سررس
۹۳	بسکتبال
۹۳	تاریخ بسکتبال
۹۴	مقررات و قوانین بسکتبال
۹۵	تخلف ها :
۹۶	خطاها :
۹۸	زمان بازی :
۹۸	زمان استراحت (Time Out) :
۹۸	امتیاز مساوی و وقت اضافی :
۹۸	تعویض بازیکنان :
۹۹	لباس بازیکنان :
۱۰۰	داوران :
۱۰۰	هندبال
۱۰۰	تاریخچه هندبال
۱۰۱	تاریخچه هندبال در ایران
۱۰۱	تشکیلات هندبال

۱۰۲	قانون (۱) زمین بازی
۱۰۳	قانون (۲) وقت بازی، علامت پایانی و تایم اوت
۱۰۳	وقت بازی
۱۰۳	تایم اوت
۱۰۴	قانون (۳) توپ
۱۰۴	قانون (۴) بازیکنان، ذخیره ها، تجهیزات و وسایل
۱۰۴	بازیکنان
۱۰۴	بازیکنان ذخیره
۱۰۵	تجهیزات و وسایل
۱۰۵	پرتاب توپ (پاس)
۱۰۶	انواع پاس
۱۰۷	دریبل
۱۰۷	پرتاب توپ به طرف دروازه (شوت)
۱۰۷	پرتاب توپ (شوت)
۱۰۸	والیبال
۱۰۸	تاریخچه والیبال در جهان
۱۰۸	تاسیس فدراسیون جهانی
۱۰۸	تاریخچه والیبال در ایران
۱۰۹	ابعاد زمین والیبال
۱۱۰	روش چرخش در بازی والیبال
۱۱۱	پست
۱۱۱	توپ:
۱۱۲	داوری
۱۱۳	سرویس:
۱۱۳	انواع سرویس:
۱۱۵	دوومیدانی
۱۱۵	تاریخچه دو و میدانی

۱۱۶	تاریخچه دو و میدانی در ایران
۱۱۷	قوانین و مقررات دو و میدانی
۱۱۸	مسابقات
۱۱۹	دوهای نیمه استقامت
۱۲۰	دوهای استقامت
۱۲۱	دوهای امدادی
۱۲۱	مسابقات جاده
۱۲۱	تیس روی میز
۱۲۲	پیشینه :
۱۲۳	چگونگی بازی :
۱۲۳	شناسه‌ها و تعاریف :
۱۲۴	شرح شناسه‌ها (سرویس درست)
۱۲۴	برگشت صحیح:
۱۲۴	ترتیب بازی:
۱۲۷	امتیاز:
	به غیر از مواردی که رالی، یک لت محسوب می‌شود، در موارد زیر بازیکن یک امتیاز کسب می‌کند:
۱۲۷	
۱۲۹	منابع

مقدمه

امروزه دیگر بر هیچ کس پوشیده نیست که ورزش در سلامت هر فرد، افزایش سن و شادابی آدمی و تلاش و موفقیت هر جامعه چه نقش مهمی دارد و در پیشگیری از بیماری ها و پیری زودرس مردم شهرنشین، رفع ناهنجاری های فیزیکی بدن، حتی در مداوا و درمان مرض های صعب العلاجی چون سرطان، ورزش می تواند به مدد پزشکان و بیماران بیاید. برای انجام یک ورزش سالم و روی قانده باید اصول علمی آن رعایت گردد. هدف از انجام فعالیت های ورزشی در سطح دانشگاه رشد و توسعه ی جنبه های جسمانی، اخلاقی و روانی دانشجویان به موازات تحصیلات علوم و فنون دیگر است. دانشجویان از طریق درس تربیت بدنی در جریان فعالیت های ورزشی و بهداشتی قرار می گیرند و انتظار می رود پس از فراغت از تحصیل نیز به سلامت جسمی و روانی خود توجه بیشتری داشته باشند و ورزش را بخشی از برنامه ی روزانه ی خود قرار دهند.

آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی یکی از نیازهای اساسی زندگی بشی است. منظور از آمادگی جسمانی توانایی انجام امور روزانه بدون احساس خستگی می باشد. آمادگی، حالت مطلوبی است که به فرد اجازه می دهد فعالیت های روزانه را با راحتی انجام داده، خطر بیماری های جسمانی ناشی از کم تحرکی را کاهش داده و امکان شرکت در فعالیت های مختلف و تمرینات جسمانی را فراهم کند.

اهمیت آمادگی جسمانی برای دانشجویان

سنین ۱۸ تا ۴۰ سالگی، دوران سازندگی و بنا نهادن آمادگی جسمانی است. در این زمان شخص به اوج بلوغ و عملکرد فیزیولوژیک خود می رسد. بنابراین سالهای دانشجویی زمان مهمی برای پایه گذاری آمادگی جسمانی در سراسر عمر است. دانشجویان بیشتر وقت خود را در کلاس های درس، مطالعه، فعالیت های فوق برنامه،

کار و دیگر مسئولیت ها که آنان را از نظر جسمی و ذهنی خسته می کند می گذرانند، در نتیجه اغلب نیاز به آمادگی جسمانی را فراموش می کنند. ناراحتی جسمانی، افسردگی روحی و نداشتن بنیه ی لازم، تلاش ذهنی را کم می کند و به مرور باعث کاهش عملکرد و افت تحصیلی در دانشگاه می شود. بنابراین اگر شخصی در شرایط جسمانی خوبی باشد، برای رسیدن به اهداف تحصیلی، شانس بهتر خواهد داشت و زندگی او با خلاقیت، تندرستی، خوشی و لذت بیشتر همراه خواهد شد.

مزایای فیزیولوژیک آمادگی جسمانی:

- ۱- دستگاه استخوانی و عضلانی: این دستگاه مسئول حرکات و جابجایی انسان است. فعالیت منظم، قدرت و توان عضلانی و همچنین استقامت آنها را برای تحمل کار افزایش می دهد. کار منظم عضلانی، باعث افزایش کارایی عضلات می شود. به همین دلیل در یک فعالیت مشابه، میزان خستگی عضلانی در افرادی که آمادگی بیشتری دارند، کمتر از افراد غیر آماده است.
- ۲- دستگاه قلب و گردش خون: ورزش باعث تقویت عضله ی قلب می شود. فشار وارده بر قلب به هنگام ورزش باعث افزایش اندازه ی قلب و تقویت آن می شود. حجم خونی که در هر ضربه از قلب خارج می شود افزایش می یابد و باعث می شود که مواد غذایی بیشتری به بدن برسد. شخصی که به طور منظم ورزش می کند، در حالت استراحت، ضربان قلب کمتری دارد و این ضربان پس از ورزش نسبت به افراد غیر ورزشکار، بسیار سریعتر به حد طبیعی باز می گردد. به علاوه کسانی که آمادگی جسمانی بالاتری دارند، کمتر به افزایش فشار خون مبتلا خواهند شد.

- ۳- دستگاه تنفس و ریه ها: ورزش عملکرد ریه ها را به وسیله ی عمیق کردن روند تنفس افزایش می دهد. میزان تنفس در افراد آماده کمتر است و ممکن است در هنگام استراحت ۶ تا ۸ بار در دقیقه باشد، در صورتی که در افرادی

که آمادگی جسمانی بالایی ندارند، ممکن است ۱۲ تا ۱۵ بار در دقیقه باشد. فعالیت جسمانی باعث عمیق تر شدن تنفس شده و در نتیجه اکسیژن بیشتری به خون می رسد. بنابراین ورزش منظم باعث کار آیی بیشتر تنفس می شود و افراد آماده هوا و اکسیژن بیشتری نسبت به افرادی که آمادگی جسمانی ندارند دریافت می کنند.

۴- دستگاه گوارشی و دفعی: ورزش به حفظ شرایط مطلوب اندام های دفعی و گوارشی کمک می کند. اعصاب و عضلات شکم و روده ها فعالیت بهتری پیدا می کنند و کار آیی و عملکرد آنها بیشتر می شود.

۵- دستگاه اعصاب: عضلات به وسیله ی اعصاب کنترل می شوند. ورزش، هماهنگی عصبی عضلانی را افزایش می دهد. بنابراین خستگی عضلانی ممکن است با فعالیت جبران کاهش یابد. همچنین خستگی عصبی ناشی از کار فکری بر اثر فعالیت عضلات رفع می شود.

۶- توکب بدن: ورزش به شخص کمک می کند تا با مصرف انرژی اضافی درصد چربی متعادلی را حفظ کند. فعالیت جسمانی منظم، باعث مصرف انرژی اضافی می شود و از افزایش بافت چربی جلوگیری میکند. چربی اضافی، فشاری بی مورد بر عملکرد طبیعی بدن، به ویژه قلب وارد می کند و سبب کاهش طول عمر می گردد. میزان مرگ و میر در میان افرادی که درصد چربی آنها بیشتر از حد طبیعی است، تقریباً ۳۰ درصد بیشتر از سایر افراد است. به هر حال چربی اضافی می تواند مشکلات استخوانی را نیز به وجود آورد.

۷- دیگر مزایای فیزیولوژیک: فعالیت ورزشی باعث انعطاف پذیری بیشتر و احساس تندرستی و همچنین بهبود وضعیت قامت و ظاهر شخص می شود.