

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمه‌ای بر تربیت بدنی عمومی

تألیف:

محمدحسن صادق‌زاده

مهدی مقامی

مرجان میرجلیلی



۱۳۹۴

«الف»

سرشناسه	: صادق زاده، محمدحسن، ۱۳۵۰
عنوان و نام پدیدآور	: مقدمه‌ای بر تربیت بدنی عمومی / مولفان محمدحسن صادق زاده، مهدی مقامی، مرجان میرجلیلی.
مشخصات نشر	: یزد: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یزد، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۷۳ ص: مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۱۲۰۰۰۰ ریال: ۷-۳۵۳۶-۱۰-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فییا.
موضوع	: عنوان دیگر: مقدمه‌ای بر تربیت بدنی عمومی ۱.
موضوع	: تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	: تربیت بدنی
شناسه داده	: دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد
شابک افزوده	: مقامی، مهدی، ۱۳۵۴
شناسه افزوده	: میرجلیلی، مرجان، ۱۳۶۱
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ م۷/ص۱۴ GV۳۶۱
رده‌بندی دیویر	: ۷۹۶/۰۷
شماره کتابشناسی	: ۳۸۹۳۰۲۲



مقدمه‌ای بر تربیت بدنی عمومی

تهیه کننده	: دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد
ناشر	: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی یزد
ناظر چاپ	: حمید صادقی، اسماعیل ثقفی
ویراستار ادبی	: میمند اسماعیلی
نوبت چاپ	: اول ۱۳۹۴
شمارگان	: ۲۰۰۰ نسخه
صفحه‌آرایی	: محمد مهدی صادقی نژاد
قیمت	: ۱۲۰۰۰۰ ریال
طراح جلد	: سیدابوالفضل میرخلیلی

انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد

E-mail: entesharat_elmi@iauyazd.ac.ir

یزد- صفایه- دانشگاه آزاد اسلامی- انتشارات ۰۳۵-۳۸۲۱۴۸۱۳-۳۱۸۷۲۲۸۰

حق چاپ برای دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد محفوظ است.

تلفن مرکز پخش: ۰۳۵-۳۸۲۱۴۸۱۳-۳۱۸۷۲۲۸۰

بسمه تعالی

تربیت بدنی و ورزش به عنوان پدیده اجتماعی موثر در ابعاد مختلف جامعه و زندگی افراد نفوذ کرده و به بخش جدایی ناپذیری از زندگی تبدیل شده است. گسترش روزافزون ورزش باعث انتشار روزنامه‌ها و مجلات تخصصی ورزش و هزاران کتاب در مورد آمادگی جسمانی و فعالیت‌های دیگر این حوزه شده است. بنابر این تربیت بدنی با هدف سالم سازی و تربیت انسان سالم، شاداب و آموختار می تواند مهمترین شاخص جهت توسعه پایدار ایران اسلامی باشد.

مجموعه‌ای که به پیشگاه علاقه‌مندان تقدیم می شود حاصل تلاش خستگی ناپذیر اساتید بزرگوار، آقایان محمدحسن صادق زاده، مهدی مقامی و سرکار خانم مرجان میرجلیلی است که در همین راستا تهیه و تدوین شده است.

در پایان لازم است که از اعضای فرهیخته و سبوی انتشارات و نیز داوران و ویراستاران علمی و ادبی و همه عزیزانی که در راه انتشار این مجموعه تلاش کرده‌اند به ویژه از جناب آقای دکتر محمدرضا اسلامی رئیس محترم دانشگاه، جناب آقای دکتر محمد میرجلیلی معاون محترم پژوهش و فناوری که همواره عنایت ویژه‌ای به مجموعه انتشارات علمی دانشگاه دارند صمیمانه قدردانی و سپاسگزاری گردد.

به امید توفیق الهی

حمید صادقی

مدیر مسئول انتشارات علمی دانشگاه

در شرایط کنونی، به دلیل ورود تکنولوژی و صنعت به زندگی، فقر حرکتی بیشتر شده است. نبود آمادگی متناسب با شرایط روزمره زندگی، سلامت افراد را به مخاطره می‌اندازد. با توجه به اصل پیشگیری بهتر از درمان است با پرداختن به فعالیت‌های جسمانی، می‌توان از بروز بسیاری از مشکلات که سلامت زندگی فردی و اجتماعی را به خطر می‌اندازد، جلوگیری کرد.

فعالیت جسمانی منظم، تغذیه سالم و کاهش استرس از عوامل مهم و مؤثر در یک زندگی خوب و سالم به شمار می‌آید. محققین معتقدند که با فعالیت جسمانی منظم می‌توان استرس را کاهش داد و روند مصرف تغذیه‌ای فرد و سطح آمادگی او را بهبود بخشید که این امر می‌تواند سلامتی او را تا پایان عمر تضمین کند.

در این اثر کوشش شده است تا ضمن آشنایی دانش‌جویان با سیستم‌های انرژی و همچنین اصول تمرین، به طور مختصر در رابطه با تغذیه و بهداشت ورزشی نیز بحث شود. در ادامه بر روی حرکات اصلاحی کار شده که جنبه عمومی دارد تاکید گردیده.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	منابع انرژی و اصول تمرین
۳	سیستم فسفاژن
۴	سیستم گلیکوزن - اسیدلاکتیک
۵	سیستم هوازی
۶	روش های تمرین
۱۱	آسیب نسبی و کمک های اولیه
۱۱	عوامل ایجاد خستگی عضلانی
۱۶	بازگشت به حال اولیه
۱۷	فعالیت ورزشی
۱۷	انواع خستگی
۱۷	خستگی عضلانی
۱۷	خستگی روحی
۱۸	علائم خستگی
۱۸	بار تمرین
۱۸	مدل بار تمرین
۱۹	فواید دوره بازگشت به حال اولیه (ریکاوری)
۲۰	کنترل پاسخ های تمرین

۲۰	انواع استراحت
۲۰	استراحت غیر فعال
۲۱	استراحت فعال
۲۱	مصرف انرژی و مایعات برای بازگشت به حالت اولیه
۲۲	بازگشت به حالت اولیه در تمرینات قدرتی
۲۲	عوامل موثر در بازگشت به حالت اولیه
۲۳	تغذیه ورزشی و کنترل وزن
۲۳	تغذیه قبل از ورزش
۲۵	تغذیه در طول تمرین
۲۷	محلول‌های پروتئینی
۲۸	بهداشت ورزشی
۲۸	پوشاک ورزشی
۲۸	خصوصیات لباس ورزشی
۳۱	لباس‌های غیر نخی
۳۱	کفش ورزشی
۳۳	استباهات رایج
۳۴	انتخاب کفش
۳۵	محیط ورزشی
۴۰	تمرین در گرما

۴۱	تمرین در سرما
۴۱	آلودگی هوا
۴۲	حرکات اصلاحی
۴۴	شرایط لازم برای داشتن وضعیت صحیح
۴۵	نحوه صحیح ایستادن
۴۷	نحوه صحیح راه رفتن
۴۸	نحوه صحیح نشستن
۵۰	نحوه صحیح خم شدن، بلند کردن و حمل اشیاء
۵۲	نحوه صحیح خوابیدن
۵۴	فواید دویدن
۶۰	برای خوب دویدن نکات زیر را رعایت کنید
۶۱	محاسبه وزن مناسب
۶۱	BMI چگونه محاسبه می شود؟
۶۲	جدول مقایسه ای BMI
۶۶	منابع