



«هست کلید در گنج حکیم»

تربیت بدنی عمومی

تألیف

ولی‌اله نصراله‌نژاد - مهدی احمدیان

زمستان ۸۷

سرشناسه : نصراله نژاد، ولی اله، ۱۳۴۶ -
 عنوان و پدیدآور : تربیت بدنی عمومی / تألیف ولی اله نصراله نژاد، مهدی احمدیان
 مشخصات نشر : تهران: حفیظ، ۱۳۸۷ -
 مشخصات ظاهری : ۹۵ ص: مصور.
 شابک : ۱۴۰۰۰ ریال 978-964-177-030-5
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت : کتابنامه: ص: ۹۴-۹۵
 موضوع : تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی.
 موضوع : ورزش -- راهنمای آموزشی.
 شناسه افزوده : احمدیان، مهدی، ۱۳۴۹ -
 رده بندی کنگره : ۱۳۸۷ ق ۵۶ / GV ۳۴۱
 رده بندی دیویی : ۷۹۶/۰۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۱۹۹۰۵۸

نام کتاب: تربیت بدنی عمومی
 ناشر: انتشارات حفیظ ۰۹۱۲۱۸۹۰۸۲۴-۰۶۶۷۲۲۱۸۱
 تألیف: ولی اله نصراله نژاد - مهدی احمدیان
 لیتوگرافی سمید
 چاپ الهادی
 نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۷
 تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۱۴۰۰۰ ریال

شابک: 978-964-177-030-5 ISBN:

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۷-۰۳۰-۵

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

انتشارات حفیظ: تهران خیابان انقلاب بعد از پارک دانشجو ساختمان ۱۱۳۴ واحد ۱۱
 فروشگاه کتاب حفیظ: تهران خیابان انقلاب خیابان ۱۲ فروردین نرسیده به روانمهر پلاک ۸۴

پیشگفتار

تربیت بدنی به عنوان یک پدیده اجتماعی و ابزار مؤثر برای رشد ابعاد وجودی انسان، ارتقاء فرهنگ و گفتگوی تمدنهاست و می‌تواند زمینه‌ساز هویت ملی ما باشد. در عصر حاضر پیشرفت تکنولوژی و صنعتی شدن جوامع حرکت انسان را محدود کرده است. بیماریهای فزاینده هر روز گریبان بشر را می‌گیرد، لذا فعالیت‌های بدنی و ورزش به عنوان یک ابزار قوی در ایجاد تحرک و سلامت نقش مؤثری دارد. آنچه که زیربنای تمام فعالیت‌های حرکتی انسان را تشکیل می‌دهد، میزان آمادگی جسمانی بدن است. داشتن آمادگی جسمانی بالا نه تنها در انجام حرکات بنیادی ما را یاری می‌دهد بلکه در یادگیری مهارتهای ورزشی نیز مؤثر است.

تربیت از نظر اسلام عبارت است از: حرکتی تکاملی و تدریجی به منظور هدایت فرد از آنچه هست به آنچه باید بشود و یا فراهم آوردن زمینه، جهت رشد و تکامل همه ابعاد اوست. تربیت بدنی که زیرمجموعه‌های فرآیند تعلیم و تربیت است، علاوه بر این که موجب سلامت جسمانی می‌شود، در سلامت روحی و روانی نیز نقش دارد. بنابراین، سعی متخصصان و معلمان ورزش این سرزمین باید به نحوی باشد که آموزش تربیت بدنی و ورزش را در اقصی نقاط ایران توسعه دهند و اصول صحیح و علمی آن را در میان مردم به شکل مطلوب رواج دهند. کوشش ما باید مصروف گسترش مطالعات ورزشی و اشاعه روح جوانمردی و اخلاق نیکوی ورزش و از همه مهمتر خودشناسی باشد. نویسندگان این کتاب افتخار دارند که زحمات چندین ساله مطالعات و تحقیقات خود را در این کتاب منتشر سازند و به محضر همه مدرسان، ورزشکاران و دوستان ورزش تقدیم نمایند. امید است کتاب تربیت بدنی عمومی گامی کوچک در جهت اعتلای ورزش ایران عزیز باشد.

نصراله نژاد - احمدیان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول
۱	اصول و مبانی تربیت بدنی
۷	فصل دوم
۷	آمادگی جسمانی
۸	اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی
۸	دستگاه گردش خون (استقامت قلبی - عروقی)
۹	قدرت عضلانی
۹	استقامت عضلانی
۹	انعطاف پذیری
۱۰	ترکیب بدن
۱۱	چگونگی ارزشیابی اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی
۱۲	ارزشیابی استقامت قلبی - عروقی
۱۲	آزمون کشش بارفیکس اصلاح شده
۱۴	آزمون درازونشت
۱۵	آزمون انعطاف پذیری
۱۶	ارزشیابی ترکیب بدن
۱۹	گرم کردن
۱۹	مراحل گرم کردن
۲۰	نکاتی در مورد گرم کردن
۲۰	سرد کردن
۲۱	فصل سوم
۲۱	بهداشت ورزشی
۲۱	تعریف بهداشت عمومی
۲۱	تعریف بهداشت ورزشی

۲۲	اصول بهداشتی در ورزش
۲۴	عوامل محیطی در ورزش
۲۴	تأثیر هوای گرم در فعالیت بدنی
۲۵	تأثیر هوای سرد در فعالیت بدن
۲۵	بیماری ها و فعالیت بدنی
۲۶	عوامل خطر بیماری کرونری قلب
۲۶	فعالیت بدنی و بیماری کرونری قلبی
۲۶	فعالیت بدنی و پرفشاری خونی
۲۶	فعالیت بدنی و پر کلسترولی
۲۷	فعالیت بدنی و دیابت
۲۷	فعالیت بدنی و آسم
۲۷	فعالیت بدنی و کشیدن سیگار
۲۸	چاقی و اضافه وزن
۲۹	فصل چهارم
۲۹	تغذیه ورزشی
۲۹	متابولیسم پایه
۳۰	دسته بندی مواد غذایی
۳۰	کربوهیدراتها
۳۱	چربیها
۳۲	پروتئین ها
۳۲	ویتامین ها
۳۴	مواد معدنی
۳۴	آب
۳۵	تغذیه پیش از مسابقه
۳۶	تغذیه حین مسابقه
۳۶	تغذیه پس از مسابقه

فصل پنجم	۳۷
فیزیولوژی ورزش	۳۷
شناخت دستگاههای تأمین انرژی در بدن	۳۷
دستگاه فسفاژن	۳۸
دستگاه انرژی یا اسیدلاکتیک	۳۸
دستگاه تولید انرژی با اکسیژن	۳۹
عضلات	۳۹
نارهای عضلانی	۴۰
انواع نارهای عضلانی	۴۰
چگونگی افزایش قدرت و استقامت عضلانی	۴۱
انقباض ایزومتریک	۴۲
انقباض ایزوتونیک	۴۳
انقباض ایزوکی نتیک	۴۴
تأثیر تمرینات استقامتی بر قلب و عروق	۴۴
فصل ششم	۴۷
آشنایی با رشته‌های ورزشی	۴۷
- فوتبال	۴۷
- والیبال	۵۵
- هندبال	۵۹
- بسکتبال	۶۳
- تنیس روی میز	۶۸
- بدمیتون	۷۵
اهداف آزمونهای مهارتی	۸۱
آزمونهای مهارت فوتبال	۸۱
آزمون دریبل	۸۱
آزمون پاس کاری	۸۱
آزمون ضربه پناالتی	۸۲

۸۴	آزمونهای مهارت بسکتبال
۸۴	آزمون سرعت گل زدن
۸۴	آزمون پرتاب از نقاط مختلف
۸۵	آزمون کنترل و دریبل
۸۸	آزمون های مهارت والیبال
۸۸	آزمون پنجه و ساعد
۸۹	آزمون سرویس
۹۰	آزمون پاس دادن
۹۱	آزمون های مهارت هندبال
۹۱	آزمون هندبال کورنیش
۹۳	آزمون پاسکاری با دیوار
۹۴	آزمون پناستی هندبال
۹۵	منابع و مآخذ