

تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲

مؤلفین:

حسن صافد

حسین قربانی حسن آبادی

محمد یعقوبی

علی غفاریان پناهی



عنوان و نام پدیدآور	:	تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲/ مؤلفین: حسن صافدل... [و دیگران].
مشخصات نشر	:	مشهد: خاطره، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	ع. ۲۱۲ ص. ۱، مصور، جدول.
شابک	:	978-600-256-076-6
وضعیت فهرست نویسی	:	فبا
یادداشت	:	مؤلفین: حسن صافدل، حسین قربانی، حسن آبادی، محمد یعقوبی، علی غفاریان پناهی.
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۲۱۱.
موضوع	:	تربیت بدنی
موضوع	:	تربیت بدنی - راهنمای آموزشی (عالم)
شماره افزوده	:	صافدل، حسن، ۱۳۵۱ -
بندی کنگره	:	GVT41/۷۲۸ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۷۱
شماره ثبت کتابخانه ملی	:	۳۴۹۷۰۶۶



تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲

نویسندگان: حسن صافدل، حسین قربانی، حسن آبادی، محمد یعقوبی، علی غفاریان پناهی

ناشر: خاطره مشهد

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

تاریخ چاپ: ۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۶-۰۷۶-۶

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

مشهد - جمهوری اسلامی ۲۱ - بین خسروی ۱ و ۲ - انتشارات خاطره. ۰۵۱۱-۳۴۲۳۴۳۶

nashrekhatereh@yahoo.com

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

مقدمه

فصل اول: مبانی تربیت بدنی ۱

تربیت بدنی چیست؟ ۳

تعاریف تربیت بدنی ۳

اهمیت تربیت بدنی ۴

تربیت بدنی یا ابزار تعلیم و تربیت ۵

سهم تربیت بدنی در تعلیم و تربیت ۶

تربیت بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیت ۷

اهداف اصلی تربیت بدنی و ورزش ۸

تفاوت تربیت بدنی با ورزش ۹

تربیت بدنی و حوزه‌های وابسته به آن ۱۰

فصل دوم: تربیت بدنی از دیدگاه اسلام ۱۳

اهداف تربیت بدنی در جامعه اسلامی ۱۵

۱۷	 اهمیت تربیت بدنی در اسلام
۲۲	 ورزش در اسلام
۲۶	 ویژگی پهلوانان در اسلام
۲۷	 الگوی ورزشکار مسلمان
۲۸	 ورزش های اسلامی و بایسته های اخلاقی آن
۳۰	 تبیین اخلاق ورزشی در ایمان، استقامت و گذشت
۳۰	 انواع ورزش ها در اسلام
۳۳	 فصل سوم: آمادگی جسمانی و آزمون ها
۳۵	 تعریف آمادگی جسمانی
۳۶	 تقسیم بندی افراد از عوامل آمادگی جسمانی
۳۸	 فاکتورهای آمادگی جسمانی
۳۹	 اندازه گیری آمادگی جسمانی
۳۹	 ترکیبات بدن
۴۰	 آزمون محاسبه شاخص توده بدنی
۴۴	 آزمون تعیین درصد چربی بدن
۴۸	 چابکی
۴۸	 کاربردهای آزمون های چابکی

آزمون	۴۸
انعطاف پذیری	۵۱
کاربرد انعطاف پذیری	۵۱
انواع کشش در انعطاف پذیری	۵۲
زخم بلند کردن شانه ها	۵۴
مبادل	۵۵
کاربرد ادل	۵۶
آزمون تعادل استاتیک	۵۶
آزمون تعادل (روی تخت)	۵۸
سرعت	۵۹
کاربرد سرعت	۵۹
آزمون دوی ۴۵ متر	۶۰
آزمون دو سرعت ۶۰ متر	۶۰
سرعت عکس العمل	۶۱
کاربرد سرعت عکس العمل	۶۱
قدرت	۶۴
کاربرد قدرت	۶۵
آزمون پرس سینه	۶۶

- ۶۸ آزمون قدرت پنجه‌های دست
- ۶۸ استقامت عضلانی
- ۶۹ کاربرد استقامت عضلانی
- ۷۰ آزمون دراز و نشست
- ۷۱ آزمون بارفیکس اصلاح‌شده
- ۷۳ آزمون شنا سوئدی
- ۷۴ انتقال قلب تنفسی
- ۷۵ کاربرد استقامت قلبی تنفسی
- ۷۶ آزمون ۱۲ دقیقه‌ای کوی
- ۷۸ آزمون ۱۶۰۰ متر
- ۷۸ آزمون دو ۵۴۰ متر
- ۷۹ ۵۴۰ متر دور زمین والیبال
- ۸۲ توان بی‌هوازی (با اسیدلاکتیک)
- ۸۲ کاربرد توان بی‌هوازی (با اسیدلاکتیک)
- ۸۲ آزمون پرش جفت پا به پهلو ۳۰ و ۶۰ ثانیه
- ۸۳ توان بی‌هوازی (بی اسیدلاکتیک)
- ۸۴ کاربرد توان بی‌هوازی (بی اسیدلاکتیک)
- ۸۴ آزمون پرش عمودی (سارجنت)

آزمون پرش طولی (پرش جفت پا) ۸۵

فصل چهارم: اصول تمرینات ورزشی ۸۷

اصول بنیادی تمرینات ورزشی ۸۵

اصل ویژگی فردی ۸۵

اصل ویژگی تمرین ۸۶

اصل بی‌مصداق ۸۶

برنامه‌های مختلف تمرینی ۸۷

تمرین متناوبی ۸۸

تمرین دایره‌ای ۸۹

گرم کردن ۹۰

سرد کردن ۹۴

فصل پنجم: بهداشت ورزشی ۹۹

تعریف بهداشت ورزشی ۱۰۱

تأثیر ورزش بر دستگاه‌های بدن ۱۰۲

تأثیر ورزش بر سیستم قلبی-عروقی ۱۰۲

تأثیر ورزش بر دستگاه تنفس ۱۰۳

تأثیر ورزش بر دستگاه گوارش ۱۰۴

۱۰۵	تأثیر ورزش بر غدد داخلی
۱۰۵	تأثیر ورزش بر دستگاه عصبی
۱۰۶	اثرات ورزش بر بیماری‌ها
۱۱۳	ایمنی در ورزش
۱۱۳	معاینات پزشکی قبل از تمرین
۱۱۶	دوینگ
۱۲۱	فصل ششم رشته‌های ورزشی
۱۲۳	والیبال
۱۳۳	بسکتبال
۱۴۴	تنیس روی میز
۱۵۴	بدمینتون
۱۶۵	هندبال
۱۸۲	فوتبال
۲۱۱	منابع

مقدمه

درس تربیت بدنی، یکی از اجزای مهم برنامه درسی نظام های آموزشی پیشرفته و پویا است که هدف اصلی آن در کوتاه مدت، ایجاد نظم، سلامت و نشاط فردی و همچنین شرکت فعال در برنامه های ورزشی و در درازمدت، علاوه بر ایجاد سلامت فردی، سلامت اجتماعی و داشتن اوقات فراغت سالم و همچنین ایجاد بستر مناسب برای تربیت ورزش قهرمانی و ملی است.

علی رغم بیان تفوریک اهداف تربیت بدنی، این درس جایگاه واقعی خود را در نظام تعلیم و تربیت ما از دست داده است. ایجاد تغییر بنیادی در این درس، مستلزم بررسی و درنگ است که انشاءا... این نیاز در سطح کشور احساس و محقق شود؛ ولی در حال حاضر بی توانی با انجام اصلاحات محدود و اجرای طرح های ساده و قابل دسترس در جهت مثبت گام برداشت.

تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است که می کوشد با استفاده از فعالیت های جسمانی، حرکتی و ورزشی به جریان رشد و پرورش هماهنگ و متوازن کلیه جنبه های وجودی و

برخورداری از سلامتی کامل کمک نماید و ضمن حفظ یا ارتقاء سلامتی و آمادگی کلی فرد، می‌تواند موجب عادت مثبت افراد به سمت فعالیت های سالم در اوقات فراغت، میل به سلامتی و تندرستی بیشتر شود و کارآیی جسمانی، روانی و اجتماعی آنها را بالا ببرد. امیدواریم اثر حاضر مورد استفاده کلیه دانشجویان قرار گیرد و از نظرات و پیشنهاد های خود، ما را آگاه سازد.

مؤلفین