

تربیت بدنی و ورزش عمومی

بر اساس آخرین سرفصل‌های مصوب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

مؤلف و تألیف:

سید ابوالفضل نجفی، سعید کوثری

www.ketab.ir

■ سرشناسه: تجلی، سید ابوالفضل، ۱۳۵۷- ■ عنوان و نام پدیدآورنده: تربیت‌بدنی و ورزش عمومی؛ گردآوری و تألیف سید ابوالفضل تجلی، سعید کوثری ■ مشخصات نشر: تهران، اسراردانش، ۱۳۹۳. ■ مشخصات ظاهری: ۱۹۶ ص.؛ مصور، جدول، نمودار.

ISBN 978-964-986-069-5

■ وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
 ■ یادداشت: کتابنامه. ■ موضوع: تربیت‌بدنی - راهنمای آموزشی (عالی). ■ موضوع: تربیت‌بدنی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی). ■ موضوع: ورزش -- راهنمای آموزشی (عالی). ■ موضوع: ورزش -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی). ■ شناسه افزوده: کوثری، سعید، ۱۳۶۴ رده‌بندی کنگره: ۴۱۳۹۳ ت ۳ ت ۳ / GV ۳۶۱ رده‌بندی دیویی: ۷۹۶/۰۷ شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۱۶۲۱۸

اسراردانش

تربیت‌بدنی و ورزش عمومی

انتشارات اسراردانش

براساس آخرین سرفصل‌های مصوب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

گردآوری و تألیف سید ابوالفضل تجلی، سعید کوثری

صفحه‌آرایی شهرام فرجی

لیتوگرافی زیتون

چاپخانه جمالی

صحافی بستان‌منش

چاپ اول ۱۳۹۳

شمارگان ۱۱۰۰ جلد

۹۷۸-۹۶۴-۹۸۶-۰۶۹-۵

شابک

مركز پخش خیابان انقلاب، خیابان شهدای داندانمیری، پلاک ۱۲۶، طبقه ۴

مركز پخش

تلفن ۶۶۹۶-۶۵۱-۲

پیشگفتار

۷

بخش دوم

تربیت بدنی عمومی

۹

فصل اول

مقدم‌های بر تربیت بدنی عمومی و ورزش

۱۱

هدف‌های یادگیری

۱۱

کلیات و مفاهیم

۱۱

تعریف تربیت بدنی

۱۶

تعریف ورزش

۱۶

مفهوم بازی

۱۷

مفهوم تمرین

۱۷

مفهوم تکنیک

۱۸

مفهوم تاکتیک

۱۸

سوالات کلیدی

اهداف تربیت بدنی در جوامع گذشته

اهداف تربیت بدنی از دیدگاه اسلام

اهداف تربیت بدنی و ورزش

اهداف پرورشی و اخلاقی

اهداف حرکتی و جسمانی

اهداف بهداشتی

اهداف روانی - اجتماعی

نقش ورزش در اوقات فراغت

نقش ورزش در فعالیت‌های ورزشی

نقش جامعه و فرهنگ بر ورزش

سوالات کلیدی

فصل سوم

مفاهیم اصلی تربیت بدنی و ورزش

هدف‌های یادگیری

آمادگی جسمانی

قدرت

سرعت

توان ورزشی

استقامت عضلانی

انعطاف‌پذیری

فصل دوم

اهداف و نقش تربیت بدنی و ورزش

۲۱

هدف‌های یادگیری

۲۱

اهداف تربیت بدنی و ورزش

۲۱

۴۰	استقامت قلبی و عروقی و تنفسی
۴۶	تعادل
۴۷	چابکی
۴۸	ترکیب بدنی
۴۹	سوالات کلیدی

فصل چهارم

	مفاهیم فیزیولوژیک و نقش تغذیه در تربیت بدنی و ورزش
۵۱	هدف‌های یادگیری
۵۱	فیزیولوژی عضلات
۵۲	انواع انقباض عضلات
۵۳	سیستم‌های انرژی
۵۳	سیستم ATP - CP
۵۴	سیستم اسید لاکتیک
۵۴	سیستم هوازی
۵۴	ریکاوری یا بازگشت به حالت اولیه
۵۵	فیزیولوژی گردش خون
۵۷	ضربان قلب
۵۷	هنگام تمرین
۵۸	ضربان قلب بعد از تمرین
۵۸	تغییر تعداد ضربان قلب
۵۹	فیزیولوژی تنفس
۵۹	تنفس
۵۹	اصطلاحات مربوط به عمل تنفسی
۶۰	ورزش در ارتفاعات
۶۱	نقش تنفس در ورزش
۶۱	تغذیه ورزشی
۶۴	منابع انرژی
۶۴	پروتئین‌ها

۶۴	چربی‌ها
۶۴	کربوهیدرات‌ها
۶۵	ویتامین‌ها
۶۶	نقش تغذیه در ورزش
	اصول صحیح گرم کردن و سرد کردن بدن در ورزش
۶۶	گرم کردن
۶۷	فیزیولوژی گرم کردن
۶۷	اهداف گرم کردن یا آماده‌سازی بدن
۶۷	عوامل مؤثر در گرم کردن
۶۹	مراحل گرم کردن
۶۹	گرم کردن عمومی بدن
۶۹	گرم کردن اختصاصی بدن
۶۹	سرد کردن
۷۰	فیزیولوژی سرد کردن
	اهداف سرد کردن یا بازگشت به حالت اولیه بدن
۷۰	عوامل مؤثر در سرد کردن
۷۱	ملاحظات سرد کردن
۷۱	نقش آب و تعریق‌های بدنی
۷۲	سوالات کلیدی
	فصل پنجم
۷۵	بهداشت در تربیت بدنی
۷۵	هدف‌های یادگیری
۷۵	بهداشت ورزش
۷۵	ورزش و سلامت
۷۶	بهداشت فردی
۷۷	بهداشت اماکن و تاسیسات ورزشی
۷۷	بهداشت پوشاک ورزشی

۹۶	آسیب‌های استخوانی و مفصلی	۷۸	کفش ورزشی
۹۶	دستورالعمل PRICE	۷۹	الکل و اثرات آن
۹۷	آسیب‌های اورژانس	۸۰	عوارض ناشی از سیگار کشیدن
۹۷	آسیب‌های سر و گردن	۸۰	چند نکته در مورد انجام فعالیت‌های روزمره
۹۷	خونریزی‌ها	۸۱	سوالات کلیدی
۹۸	سوالات کلیدی		

فصل هفتم

۱۰۱	استانداردها و آزمون‌های آمادگی جسمانی
۱۰۱	هدف‌های یادگیری
۱۰۱	استانداردها و آزمون‌های آمادگی جسمانی
۱۰۱	استانداردهای آمادگی جسمانی
۱۰۱	ضربان قلب
۱۰۲	ظرفیت حیاتی
۱۰۲	ضخامت چربی
۱۰۳	آزمون‌های آمادگی جسمانی
۱۰۳	دوی ۵۴۰ متر
۱۰۴	کشش میله
۱۰۴	آزمون کشش از بارفیکس
۱۰۵	دراز و نشست
۱۰۵	دو ۹ × ۴ متر
۱۰۶	دو مار پیچ
۱۰۷	پرش طول در جا
۱۰۷	پرش ارتفاع در جا
۱۰۸	پرش جفت دو طرف
۱۰۸	فشار موازی
۱۰۸	قدرت پنجه
۱۰۹	توانائی دست‌ها
۱۰۹	توانائی پاها
۱۱۰	آزمون انعطاف‌پذیری لگن خاصره

فصل ششم

۸۳	آسیب‌های عصبی و راه‌های پیشگیری از آن
۸۳	هدف‌های یادگیری
۸۳	آسیب‌های ورزشی و پیشگیری از آن
۸۳	آسیب‌های ورزشی حاد
۸۴	آسیب‌های ورزشی مزمن
۸۵	علل آسیب‌دیدگی در ورزش
۸۵	جلوگیری از آسیب‌ها و صدمات عصبی
۸۸	اطفال و نوجوانان
۸۸	در بالغین
۸۹	آسیب‌های ورزش بانوان
۸۹	پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
۸۹	پیشگیری عمومی
۸۹	محیط ورزش
۹۲	ورزشکار
۹۳	پیشگیری اختصاصی
۹۳	نوع ورزش
۹۳	انواع آسیب‌های ورزشی
۹۳	آسیب‌های غیر اورژانس
۹۳	آسیب‌های عضلانی
۹۴	انواع آسیب‌های عضلانی
۹۴	آسیب‌های تاندونی
۹۵	علل آسیب تاندونی
۹۵	آسیب‌های لیگمانی

۱۴۱	تنیس روی میز	۱۱۱	آزمون پله
۱۴۱	معرفی و تاریخچه	۱۱۱	دامنه حرکتی مفصل شانه
۱۴۱	چگونگی بازی	۱۱۲	دامنه حرکتی مفصل ران
۱۴۲	اصطلاحات تنیس روی میز	۱۱۲	انعطاف تنه به پشت
۱۴۷	آموزش مهارت‌ها	۱۱۳	عکس العمل
۱۴۸	بدمینتون	۱۱۳	سوالات کلیدی
۱۴۸	معرفی و تاریخچه		
۱۵۱	مقررات بازی بدمینتون		بخش دوم
۱۵۶	آموزش مهارت‌ها		مهارت‌های ورزشی
۱۵۷	بسکتبال	۱۱۵	ورزش ۱، ورزش ۲، ورزش ۳
۱۵۷	معرفی و تاریخچه		فصل دوم
۱۶۰	قوانین بسکتبال		
۱۶۳	انواع خطاها	۱۱۷	مهارت‌ها و رشته‌های ورزشی
۱۶۶	آموزش مهارت‌ها	۱۱۷	هدف‌های یادگیری
۱۷۵	کوهنوردی	۱۱۷	مهارت‌های ورزشی
۱۷۵	معرفی و تاریخچه	۱۱۷	والیبال
۱۷۶	ابزار کوهنوردی	۱۱۷	معرفی و تاریخچه
۱۷۶	گروه کوهنوردی	۱۱۸	قوانین و مقررات بازی
۱۷۷	شناختن	۱۲۱	روش اجرا
۱۷۷	معرفی و تاریخچه	۱۲۲	اصطلاحات والیبال
۱۷۸	مشخصات استر	۱۲۴	آموزش مهارت‌ها
۱۷۹	تجهیزات	۱۲۸	فوتبال
۱۷۹	خطرات شنا	۱۲۸	معرفی و تاریخچه
۱۸۲	انواع شنا	۱۳۳	شرایط بازی
۱۸۳	انواع مسابقات	۱۳۴	اعضاء تیم
۱۸۳	تغذیه	۱۳۵	آموزش مهارت‌ها
۱۸۴	مقام‌های رسمی	۱۳۷	هندبال
۱۸۶	سوالات کلیدی	۱۳۷	معرفی و تاریخچه
۱۸۹	آنچه در پایان باید بدانیم	۱۳۹	بازی هندبال
۱۹۱	منابع	۱۴۱	انواع خطاها

برنام‌خدا

پیش‌فتار

امروز تحولات اجتماعی پیچیده در تمامی زمینه‌ها موجب تغییرات وسیعی در حوزه‌های اقتصادی و فرهنگی و زندگی بشر شده است. بویژه اینکه ورزش در جامعه امروزی همچنان به عنوان پدیده اجتماعی پیشه مطرح می‌باشد.

سلامت بشر در همه است‌های بدنی و تحرک اوست، ولی زندگی شهرنشینی امروز و رشد دنیای صنعتی، نوعی مانع برای تحرک را به ارمغان آورده است، برای جبران این فقر حرکتی و رسیدن به یک آمادگی مطلوب، علاوه بر داشتن انگیزه و تلاش، لازم است که حداقل دانش و آگاهی و اطلاعات مورد نیاز به علوم ورزشی جهت برنامه‌ریزی درست در دسترس باشد.

متن حاضر به بررسی موضوعات نظری در زمینه تربیت بدنی و ورزش عمومی پرداخته و حاوی اطلاعاتی به استناد پژوهش‌های انجام شده در زمینه فعالیت‌های بدنی و تأثیر آن بر سلامت جسم و روح انسان می‌باشد. امید است دانشجویان عزیز با مطالعه، فراگیری و به کارگیری آن در جهت هرچه پویاتر کردن زندگی خود گام مثبت بردارند.

سید ابوالفضل تجلی - سعید کمالی