

تربیت بدنی

با رویکردی نوین

تألیف

محمد ملکی پویا

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کمیجان

زمستان ۱۳۹۱

سرشناسه : ملکی پویا، محمد، ۱۳۵۷.
 عنوان و نام پدیدآور : تربیت بدنی با رویکردی نوین / تألیف محمد ملکی پویا.
 مشخصات ناشر : تهران: نیک ملکی، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۶۷ ص.: مصور، جدول، نمودار؛ ۲۲×۲۹ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۹۲-۳۵-۳
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا.
 موضوع : تربیت بدنی و بهداشت.
 شماره کتاب شناسی ملی : ۲۶۰۲۹۳۷
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ ۴۷/۳۴۱GV
 رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۱

نام کتاب : تربیت بدنی با رویکردی نوین
 تألیف : محمد ملکی پویا
 ویراستار : سیما پزشکی
 نوبت چاپ : اول
 شمارگان : ۱۰۰۰ جلد
 سال انتشار : ۱۳۹۰
 طراحی جلد : جواد محمودآبادی
 بها : ۶۵۰۰۰ ریال

مسئولیت مطالب مندرج در کتاب بر عهده نویسنده آن می باشد.

فهرست مطالب

۱	پیش‌گفتار.....
۲	تقدیم به.....

فصل اول

اصول، مبانی و فلسفه تربیت‌بدنی

۴	اهداف.....
۵	فلسفه تربیت‌بدنی.....
۵	فلسفه مدرسان تربیت‌بدنی.....
۵	قلمروهای تخصصی تربیت‌بدنی.....
۶	تعریف تربیت‌بدنی.....
۷	تربیت‌بدنی و حوزه‌های وابسته به آن.....
۸	مفاهیم عمومی.....
۹	اهداف اصلی تربیت‌بدنی.....
۱۱	اهداف کلی تربیت‌بدنی.....
۱۳	تربیت‌بدنی از دیدگاه اسلام.....
۱۳	خودآزمایی.....
۱۴	واژه‌نامه.....
۱۵	منابع.....

فصل دوم

آمادگی جسمانی

۱۶	اهداف.....
۱۷	تاریخچه آمادگی جسمانی.....
۱۹	موارد قابل توجه پیش از ورزش.....
۱۹	اصول پایه تمرین.....
۲۰	اصول انجام فعالیت‌های ورزشی.....
۲۰	گرم کردن بدن.....
۲۰	سرد کردن بدن.....
۲۱	ماهیت عوامل آمادگی جسمانی.....
۲۱	اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت.....
۲۲	انعطاف‌پذیری.....
۲۳	کشش‌ها.....
۲۳	انقباض‌ها.....
۲۴	قدرت عضلانی.....
۲۵	سیستم تمرینات قدرتی.....

۲۶	طراحی تمرینات قدرتی
۲۷	زمان‌بندی در تمرین
۲۷	استقامت عضلانی
۲۸	ترکیب بدن
۲۹	پیکربندی شلدون
۳۰	چابکی
۳۰	تعادل
۳۰	سرعت
۳۱	سرعت عکس‌العمل
۳۱	هماهنگی
۳۲	خودآزمایی
۳۳	واژه‌نامه
۳۵	منابع

فصل سوم منابع انرژی

۳۶	اهداف
۳۷	انرژی حیاتی
۳۷	سیستم‌های هوازی و غیر هوازی
۳۷	منابع انرژی در بدن
۳۸	تولید انرژی در سیستم فسفاژن و گلیکولیز
۳۹	ورزش و روش هوازی
۴۰	آستانه فعالیت بدنی
۴۰	شدت تمرین
۴۱	روش‌های تمرین جهت بهبود آمادگی قلبی تنفسی
۴۲	خودآزمایی
۴۳	واژه‌نامه
۴۴	منابع

فصل چهارم تغذیه در ورزش

۴۶	اهداف
۴۷	هرم غذایی
۴۷	کربوهیدرات‌ها
۴۸	پروتئین‌ها

۴۸	چربی‌ها
۴۸	چربی‌های خون
۴۹	درجه اشباع
۴۹	کلسترول
۵۰	ایچ.دی.ال
۵۰	ال.دی.ال
۵۰	وی.ال.دی.ال
۵۱	تری‌گلیسیریدها
۵۳	کالری تولیدی
۵۴	ویتامین‌ها
۶۰	علل کمبود ویتامین‌ها در مواد غذایی
۶۱	مواد معدنی
۶۲	آب و مایعات
۶۳	تغذیه قبل از تمرین
۶۴	تغذیه در طول تمرین
۶۵	محلول‌های پروتئینی
۶۵	تغذیه پس از تمرین
۶۵	وزن مناسب برای مسابقات
۶۶	انرژی و مصرف روزانه کالری
۶۶	میزان صحیح کالری
۶۸	گروه شیر و لبنیات
۶۸	گروه گوشت، حبوبات و مغزها
۶۹	گروه نان و غلات
۶۹	میوه‌ها و سبزی‌ها
۷۰	خودآزمایی
۷۲	واژه‌نامه
۷۴	منابع

فصل پنجم

تأثیرات ورزش بر بدن

۷۶	اهداف
۷۷	ورزش، استخوان‌ها و مفاصل
۷۷	ورزش و عضلات
۷۷	ورزش و اعصاب
۷۸	ورزش و دستگاه گردش خون

۷۹	ورزش و بیماری‌ها
۷۹	ورزش در سنین مختلف عمر
۷۹	ورزش و سرطان
۸۰	ورزش و مصونیت بدن
۸۰	ورزش و استرس
۸۰	ورزش و افسردگی
۸۱	ورزش، تغذیه صحیح و تناسب بدن
۸۱	ورزش و تحرک روده و کولون
۸۱	ورزش و وضعیت جسمی زنان
۸۱	ورزش و طول عمر
۸۲	ورزش و غدد داخلی
۸۲	ورزش و دستگاه گوارش
۸۲	ورزش و دستگاه تنفس
۸۳	ورزش و قلب و عروق
۸۳	ورزش و کلسترول خون
۸۴	ورزش و روند پیری
۸۴	ورزش و وضعیت مزاجی
۸۴	ویژگی‌های ورزش
۸۶	خودآزمایی
۸۷	واژه‌نامه
۸۸	منابع

فصل ششم

بهداشت در ورزش

۹۰	اهداف
۹۱	تعریف بهداشت
۹۱	نمودهای تندرستی در انسان
۹۲	بهداشت اندام‌های بدن
۹۴	بهداشت دستگاه حرکتی
۹۴	بهداشت اماکن ورزشی
۹۵	بهداشت پوشاک ورزشی
۹۵	بهداشت کفش‌های ورزشی
۹۶	محیط ورزش
۹۷	گرم‌زدگی
۹۹	چگونه از گرم‌زدگی پیش‌گیری کنیم؟

۱۰۰	عرق کردن
۱۰۱	سرمازدگی
۱۰۱	آسیب‌های ناشی از سرما
۱۰۲	تمرین در ارتفاعات
۱۰۳	اثر ارتفاع بر تمرینات ورزشی
۱۰۴	آلودگی هوا
۱۰۵	ورزش و رشد
۱۰۶	ورزش و بلوغ در دختران
۱۰۷	توصیه‌های ورزشی برای دختران
۱۰۸	خودآزمایی
۱۰۹	واژه‌نامه
۱۱۰	منابع

فصل هفتم

آزمون‌ها

۱۱۲	اهداف
۱۱۳	نیروی عضلانی
۱۱۳	پرش جفت
۱۱۳	پرش عمودی
۱۱۴	پرتاب توپ مدیسین بال
۱۱۴	توان عضلانی
۱۱۴	سرعت
۱۱۵	زمان واکنش (سرعت عکس‌العمل)
۱۱۶	چابکی
۱۱۸	تعادل
۱۱۹	قدرت عضلانی و انواع آن
۱۲۰	استقامت عضلانی و عوامل مؤثر بر آن
۱۲۱	کشش بارفیکس
۱۲۱	دراز نشست
۱۲۲	انعطاف‌پذیری و انواع آن
۱۲۳	ارزیابی آمادگی قلبی‌تنفسی
۱۲۴	آمادگی قلبی‌تنفسی با اندازه‌گیری توان هوازی
۱۲۵	آمادگی عمومی بدن
۱۲۵	ابعاد و ترکیبات بدن
۱۲۶	وزن مخصوص بدن

نسبت دور کمر به باسن	۱۲۶
درصد چربی بدن	۱۲۶
شاخص توده بدن	۱۲۷
تیپ بدن	۱۲۷
خودآزمایی	۱۲۸
واژه‌نامه	۱۲۹
منابع	۱۳۰

فصل هشتم

بیماری‌های رایج در انسان

اهداف	۱۳۲
چاقی	۱۳۳
چرا چاق می‌شویم؟	۱۳۳
درمان چاقی	۱۳۴
لاغری موضعی	۱۳۶
گرفتگی عضلات	۱۳۶
کمپرس سرد و گرم	۱۳۶
موضع‌بندهای طبی	۱۳۷
افسردگی و یوکی استخوان	۱۳۷
بیماری دیسک کمر	۱۳۷
بیرون‌زدگی دیسک کمر	۱۳۸
عارضه گودی کمر	۱۳۹
مکانیسم‌های بدن	۱۳۹
آرتروز و آرتريت	۱۳۹
دیابت	۱۴۱
برنامه‌های ورزشی برای بیماران ریوی	۱۴۲
بیماری‌های قلبی	۱۴۲
فشار خون	۱۴۳
کلسترول خون بالا	۱۴۴
درد عضلانی	۱۴۴
خودآزمایی	۱۴۶
واژه‌نامه	۱۴۷
منابع	۱۴۸

بخش تصاویر

تصاویر	۱۵۰
--------	-----



"ن وَالْقَلَمُ وَمَا يَسْطُرُونَ"

نون و سوگند به قلم و هر آنچه می نویسند.

آیه اول سوره مبارکه قلم،

پیش گفتار مؤلف

شکر و ثنای خداوند را که نهاد ناآرام به انسان بخشید. حمد و سپاس معلمی را که اندیشیدن آموخت. نیایش انسانی، که وجود را به نوشتن بیاراست. سپاس معلمانی را که فارغ از مکان، زمان، جنس و نظر، جرأت دانستن آموختند.

دنیا در پی شناخت و تأمین نیازهای انسان است چه چیزی بهتر و والاتر از این که دانش بتواند دغدغه‌های انسان‌ها را مرهمی باشد و او را در بهتر زیستن و فکر کردن یاری نماید. آنجاست که فلسفه وجودی علم قوت پیدا می‌کند.

سلامتی نعمتی است که باید قدر و قیمت آن را بیش از پیش دانست. اصول پیش‌گیری در تقدم بر، توجه به درمان است، که بدون تردید ضمن کاهش هزینه‌های هنگفت درمانی می‌تواند جامعه را به سوی سلامت، نشاط و افزایش بهره‌وری رهنمون سازد.

در این کتاب تلاش شده، پس از گذشت سالیان متمادی از تدریس در دانشگاه‌ها و دریافت بازخوردها از دانشجویان، ورزشکاران و عموم در ارتباط با مطالب و مفاهیم مرتبط با تربیت بدن و سلامتی، بتوانیم به مسائل مرتبط با حوزه تندرستی بپردازیم. امید است که مطالب این کتاب، انگیزه خوانندگان را برای شناسایی تربیت بدنی و علوم مرتبط و متعاقب آن، ایجاد یک زندگی سالم‌تر و فعال‌تر افزایش دهد.

بدیهی است مجموعه‌ای که پیش رو دارید خالی از اشکال نبوده و با کسب نظرات پربار و ارزشمند خوانندگان و صاحبان‌نظر در این حوزه می‌توان بر غنای علمی آن افزود، لذا اینجانب از همکاری صمیمانه شما در این حوزه پشاپیش قدردانی می‌نمایم.

پست الکترونیکی:

Maleki.p@gmail.com

دی‌ماه ۱۳۹۰

محمد ملکی پویا

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی