

ساعت پویا در مدارس

تألیف

مهدی صابری

کارشناس ارشد

سرشناسه: صابری مهدی
عنوان و پدیدآور: ساعت پویا در مدارس، صابری مهدی
مشخصات نشر: مشهد، پرستاران جوان ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: ص: مصور، جدول، نمودار
شابک: ۷-۵۳-۷۹۹۰-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع ورزش -- تحرک -- مدارس
رده بندی کنگره: س ۸۷ م ۱۳۹۶ PRD
رده بندی دیویی: ۶۱/۸۱۸
شماره کتابخانه ملی: ۳۱۴۵۲۱۵

ساعت پویا در مدارس

تألیف	مهدی صابری
ناشر	یاراشنا با همکاری پرستاران جوان
حروفچینی و صفحه آرایی	یاراشنا
نوبت چاپ	اول / ۱۳۹۶
شمارگان	۵۰۰
طراح جلد	کاظمی
شابک جلد اول: ۷-۵۳-۷۹۹۰-۶۰۰-۹۷۸	بها: ۱۵۵۰۰ ریال

مرکز نشر و پخش

مشهدالرضا: خیابان سناباد-بین سناباد ۶ و ۸ - طبقه منهای یک پلاک ۱۰۴

تلفن راهنما ۳۸۴۴۴۵۴۴ و ۳۸۴۲۱۱۴۱

<http://www.parastaranejavanpub.ir>

سامانه پیامکی انتشارات ۱۷۴۴۱۳۸۴۲۱۰۵

بیانید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مولف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر سکنی بدون اجازه از پدید آورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پی‌آمدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانشان می‌گردد.

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است. این اثر مشمول قانون حمایت از مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتب و نشریات و آگاز صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۶ می‌باشد. بازنویسی، خلاصه‌برداری یا برداشت بخشی از متن یا شکل‌ها و جدول‌های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب‌های ترجمه، تالیف، خلاصه، تسه یا ترم افزاز بدون اجازه کتبی ناشر، غیرقانونی و شرعاً حرام بوده و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

فهرست مطالب

۹.....	فصل اول
۹.....	اصول و مبانی تربیت بدنی
۱۰.....	تاریخچه تربیت بدنی
۱۰.....	تاریخچه ورزش در ایران
۱۱.....	تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه اسلام
۱۲.....	تربیت بدنی از دیدگاه حضرت امام خمینی (ره)
۱۳.....	مقام معلم بدنی
۱۳.....	ابن سینا
۱۴.....	تعریف تربیت بدنی
۱۷.....	فصل دوم
۱۷.....	آشنایی دانش آموزان با رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی
۱۸.....	نحوه ورود به دانشگاه در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی
۲۱.....	فرصت‌های شغلی برای دانش آموختگان این رشته
۲۳.....	فصل سوم
۲۳.....	آشنایی با رشته‌های ورزشی در مدارس
۲۴.....	فوتبال (FOOTBALL)
۲۶.....	قانون خطاهای فوتبال
۲۸.....	فوتسال (FUTSAL)
۳۱.....	هفت خطای منجر به اخطار

۳۳	 بسکتبال (Basketball)
۴۰	 والیبال (Volleyball)
۴۴	 هندبال (Handball)
۴۸	 تنیس روی میز (Table Tennis)
۵۵	 بدمینتون (Badminton)
۶۱	 دو و میدانی

فصل چهارم ۶۳

۶۳	 آزمون‌های آمادگی جسمانی در مدارس
۶۴	 تعریف آمادگی جسمانی
۶۵	 آزمون ۵۴۰ متر (سنجش استقامت هوازی قلبی و تنفسی و دستگاه گردش خون و تنفس)
۶۶	 فواید افزایش استقامت قلبی - تنفسی
۶۷	 آزمون دراز و نشست (سنجش استقامت عضلات شکم)
۶۸	 آزمون انعطاف پذیری (سنجش انعطاف پذیری عضلات پشت کمر و ران)
۷۱	 آزمون بارفیکس (سنجش قدرت-استقامت عضلانی بالا تنه)

فصل پنجم ۷۵

۷۵	 ناهنجاری‌های شایع دانش آموزان همراه با تمرین‌های اصلاحی
۷۶	 پشت گرد (کایفوزیس) افزایش غیر طبیعی قوس پشتی
۷۷	 تمرینات حرکات اصلاحی پشت گرد
۸۳	 پشت گود (لوردوزیس) گودی بیش از حد کمر
۹۰	 پشت کج (اسکولیوزیس) انحراف ستون فقران به چپ یا راست
۹۶	 پای پرانتری (هلالی شکل) - پای ضربدری (ایکس شکل)

۱۰۱	عارضه پای ضربدری
۱۰۵	کف پای صاف
۱۱۰	تمرین‌های تخصصی با کش بدنسازی
۱۲۳	فصل ششم
۱۲۳	آنچه باید بدانید
۱۲۴	شاخص توده بدنی (BMI)
۱۲۵	مقدار کالری و وزن
۱۲۷	بهترین روش‌های چربی سوزی
۱۳۰	رابطه سرعت با نیروی انسانی
۱۳۱	عوامل اثرگذار بر سرعت
۱۳۱	عوامل اثرگذار بر رشد قد
۱۳۳	رابطه ورزش و بلندی قد
۱۳۵	مناسب‌ترین زمان برای ورزش کردن
۱۳۶	آسیب‌های ورزشی و انواع آن
۱۳۷	اقدامات درمانی اولیه بعد از آسیب‌های ورزشی
۱۳۹	التهاب کیسه زلالی زایده آرنجی (آرنج دانش‌آموزان)
۱۴۰	درمان
۱۴۱	در رفتگی مفصل انگشتان دست
۱۴۱	علل درد طرفین شکم (درد پهلوی) در هنگام ورزش
۱۴۲	گرفتگی عضلانی (اسپاسم)
۱۴۳	کوفتگی، سفتی و درناک شدن عضله پس از تمرین
۱۴۵	کمر درد در نوجوانان ورزشکار
۱۴۵	آسم و ورزش

۱۴۶	 علائم و عوارض و ویژگی‌های آسم
۱۴۸	 نحوه صحیح ایستادن
۱۴۹	 نحوه صحیح نشستن
۱۴۹	 کفش ورزشی
۱۵۰	 فواید دویدن
۱۵۳	 ورزش در ماه مبارک رمضان
۱۵۳	 وعده غذایی پس از ورزش یا مسابقه
۱۵۵	 گرم کردن: راه آماده‌سازی بدن پیش از تمرین و مسابقات ورزشی
۱۵۶	 انواع گرم کردن
۱۵۸	 سرد کردن بدن پس از تمرین و مسابقات ورزشی
۱۶۰	 تمرینات قدرتی نوجوانان
۱۶۱	 تغذیه مناسب جهت فعالیت‌های ورزشی و مدارس
۱۶۳	 منابع