

تربیت بدنی عمومی (۲۰۱)

(برای دانشجویان کلیه رشته‌ها)

تالیف :

سید حسن رسولی - سید علی ساداتی سلیمی

مدرسین دانشگاه فرهنگیان

۱۳۹۲

سرشناسه	:	رسولی پایین رود پشته، سید حسن، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	:	تربیت بدنی عمومی (۱ و ۲) / تالیف سید حسن رسولی، سیدعلی ساداتی سلیمی.
مشخصات نشر	:	ساری: انتشارات روش روشن، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	:	۱۶۰ ص: مصور، جدول.
شابک	:	۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۳۸۸ - ۱۷ - ۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	تربیت بدنی
شناسه افزوده	:	ساداتی سلیمی، سیدعلی، ۱۳۴۳ -
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۱ ۴۵۵/۷۱۱/۵GV
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۷۱۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۰۵۲۵۰۰



انتشارات روش روشن

WWW.RRP2010.BLOGFA.COM

مازندران - ساری - میدان امام - بلوار دانشگاه - جنب حوزه هنری - انتشارات روش روشن
 صندوق پستی: ۴۸۱۷۵ - ۱۱۸۸ تلفکس: ۰۱۵۱-۲۲۵۰۵۲۵ پخش: ۰۹۱۱۸۳۳۴۸۸۵

تربیت بدنی عمومی (۱ و ۲)

سید حسن رسولی / سیدعلی ساداتی سلیمی

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

نوبت و سال چاپ: نخست - ۱۳۹۲

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۲	 فصل اول: جایگاه تربیت بدنی در تاریخ ، مفاهیم ، تعاریف و اهداف
۱۲	تربیت بدنی در جوامع گذشته و امروز
۱۳	تربیت بدنی در ایران باستان
۱۳	تربیت بدنی از دیدگاه اسلام
۱۵	مفهوم تربیت بدنی
۱۶	مفهوم ورزش و بازی
۱۷	ویژگی ها و مقاصد تفریحات سالم
۱۸	اهداف تربیت بدنی
۲۱	 فصل دوم: آمادگی جسمانی
۲۱	اجزای آمادگی جسمانی
۲۲	اجزای آمادگی جسمانی وابسته به سلامتی
۲۲	اجزای آمادگی جسمانی وابسته به مهارت حرکتی
۲۳	مقایسه ی اجزای وابسته به سلامتی و اجزای وابسته به مهارت حرکتی
۲۳	عوامل موثر در کسب آمادگی جسمانی
۲۴	فعالیت جسمانی و حرکت برای کسب آمادگی جسمانی
۲۴	ارزیابی آمادگی جسمانی عمومی
۲۶	اجزای آمادگی جسمانی وابسته به سلامتی
۲۶	- قدرت عضلانی
۲۷	- استقامت عضلانی
۳۰	استقامت قلبی و تنفسی
۳۲	انعطاف پذیری
۳۷	ترکیب بدن
۳۸	چربی بدن

۴۰	اجزای آمادگی جسمانی مربوط به اجرای مهارت
۴۰	- سرعت
۴۱	- زمان عکس العمل
۴۲	- توان
۴۴	- چابکی
۴۶	هماهنگی
۴۷	تعادل
۴۹	فصل سوم: سلامتی
۴۹	ابعاد سلامتی
۵۰	عوامل مؤثر بر سلامتی
۵۲	عوامل تهدید کننده همراه با سبک زندگی
۵۵	اثرات ورزش و تمرین روی سلامتی و آمادگی جسمانی
۵۷	ارزیابی پزشکی
۵۷	عوامل سه گانه تهدید کننده مهم قلب
۵۸	روش اندازه گیری قلب و تنفس
۵۹	فصل چهارم : فیزیولوژی ورزش
۵۹	تعریف فیزیولوژی ورزش
۵۹	منابع انرژی
۵۹	ادنوزین تری فسفات(ATP)
۶۰	دستگاه ATP-pc(فسفاژن)
۶۰	دستگاه اسید لاکتیک(گلیکولیز بی هوازی)
۶۰	دستگاه اکسیژن(هوازی)
۶۱	گرم کردن
۶۳	سرد کردن بدن
۶۴	تمرینات کششی
۷۱	فصل پنجم : علم تمرین
۷۴	روش های تمرین

۷۴	تمرینات مقاومتی
۷۴	تمرینات تناوبی
۷۵	تمرینات تداومی
۷۵	تمرینات دایره ای
۷۶	کاربرد روش های تمرین در ورزش های مختلف
۷۶	انواع انقباض عضلانی
۷۸	انواع تمرینات مقاومتی با توجه به انواع انقباض
۸۱	فصل ششم: تغذیه ورزشی
۸۱	تغذیه ورزشی
۸۱	طبقات اصلی مواد غذایی
۸۱	درشت مغذی ها
۸۱	کربوهیدرات
۸۲	چربی
۸۲	پروتئین
۸۳	ویتامین ها
۸۴	املاح (مواد معدنی)
۸۴	آب
۸۸	رژیم غذایی قبل از مسابقه
۸۹	مصرف غذای مایع قبل از مسابقه
۸۹	رژیم غذایی در طول فعالیت: جایگزینی مواد قندی و آب
۸۹	رژیم غذایی پس از فعالیت
۹۱	فصل هفتم: ترکیب بدنی و وزن مطلوب
۹۱	کنترل وزن
۹۳	کاهش وزن
۹۴	توصیه های لازم در مورد غذا خوردن
۹۵	توصیه هایی جهت کاهش و کنترل وزن
۹۶	راه های افزایش وزن

۹۷	محاسبه BMI (شاخص توده بدنی)
۹۹	فصل هشتم : دوپینگ
۹۹	تاریخچه دوپینگ
۹۹	علل مخالفت با دوپینگ
۱۰۰	داروهای نیروزا
۱۰۲	مرگ و دوپینگ
۱۰۲	تبعات دوپینگ
۱۰۳	فصل نهم : آسیب ها و صدمات ورزشی
۱۰۳	شیوع آسیب های ورزشی
۱۰۴	انواع آسیب ها
۱۰۴	علل آسیب های ورزشی
۱۰۵	پیشگیری از آسیبهای ورزشی
۱۰۵	کمکهای اولیه
۱۰۷	کمکهای اولیه ی آسیب های ورزشی
۱۰۸	تیر کشیدن پهلوی
۱۰۸	گرفتگی عضله
۱۰۹	خستگی عضلانی
۱۱۰	کوفتگی عضلات
۱۱۱	فصل دهم : اثرات تمرین بر بدن انسان
۱۱۱	تمرین و سیستم قلبی - عروقی
۱۱۱	تمرین و جریان خون در مغز
۱۱۱	تمرین و ششها
۱۱۲	تمرین و دستگاه اسکلتی - عضلانی
۱۱۲	تمرین و ذهن
۱۱۲	اثرات تمرین بر مسائل جنسی
۱۱۲	ماساژ
۱۱۴	سونای

۱۱۵	الگوهای جسمانی و حرکتی
۱۱۵	وضعیت جسمانی مناسب
۱۱۵	نشستن
۱۱۶	خوابیدن
۱۱۶	راه رفتن و حمل اشیا در دست
۱۱۷	ایستادن
۱۱۷	بلند کردن شی از روی زمین
۱۱۷	دویدن
۱۱۸	ویژگیهای لباس ورزشی
۱۱۹	کفش ورزشی
۱۱۹	طبقه بندی ورزشها
۱۲۳	فصل یازدهم: آشنایی با برخی از رشته های ورزشی.....
۱۲۳	والیبال
۱۲۷	فوتسال
۱۳۲	هندبال
۱۳۵	بدمینتون
۱۳۹	فوتبال
۱۴۲	بسکتبال
۱۴۴	شطرنج
۱۵۳	تنیس روی میز
۱۶۰	منابع.....

حضرت علی (ع)

«هنگامی که قوی می شوی بر طاعت خدا قوی شو و هنگامی که ضعیف می شوی از معصیت خدا ضعیف شو.»

واقعیت این است که در عصر حاضر در اکثر مسائل و پدیده های اجتماعی ، اقتصادی ، فرهنگی ، آموزشی ، صنعتی ، سیاسی شاهد تغییر و تحولات شگرفی هستیم که تأثیرات آن در تمام جوانب زندگی ما کاملاً مشخص است . تربیت بدنی یکی از پدیده های مهم اجتماعی است که در همه جوامع و در همه جوانب (تربیتی ، پرورشی ، اخلاقی ، جسمانی ، روحی و روانی ، سلامتی و ...) به صورت نیاز انسانی از الویت بسیار بالایی برخوردار است. تأثیر فعالیتهای بدنی و ورزشی در رشد و توسعه فرهنگی ، اجتماعی ، آموزشی و سایر نیازهای انسانی نیازهای مطالعاتی تربیت بدنی است . قدرت سازندگی انسان در زمینه های گوناگون در نتیجه اجرای مستمر فعالیتهای جسمانی و ورزشی از مشخصه های بارز اهمیت تربیت بدنی و ورزش است

درس تربیت بدنی در دانشگاهها بیشتر در جهت گسترش سلامتی دانشجویان و همچنین کسب اطلاعات بیشتر در زمینه های گوناگون ورزشی و تربیت بدنی و تندرستی می باشد. به همین دلیل برای این که ما هم نقش هر چند کوتاهی در این زمینه داشته باشیم نگارش این کتاب را انجام دادیم ، تمام سعی ما بر این بود که مطالب این کتاب طوری تهیه گردد که هم نیازهای دانشجویان و مدرسین را در حد بضاعت ما فراهم نماید و هم اینکه بر اساس سر فصل دروس تربیت بدنی ۲۰ باشد.

امید است که کتاب حاضر مورد قبول اساتید و دانشجویان عزیز واقع گردد و همچنین انتقاد و پیشنهاد این عزیزان باعث بهتر شدن کارهای آینده ما باشد.

در پایان وظیفه خود می دانیم از همه عزیزانی که به هر نحوی ما را در تهیه این کتاب یاری فرمودند تقدیر و تشکر به عمل آوریم.

سیدعلی ساداتی سلیمی و سیدحسن رسولی

فصل اول : جایگاه تربیت بدنی در تاریخ ، مفاهیم ، تعاریف و اهداف

تربیت بدنی در جوامع گذشته و امروز

تربیت بدنی و ورزش با دلایل و نیات مختلفی در زندگی مردم کشورها و در فرهنگ‌های مختلف حضور پیدا کرده است. گاهی عواملی چون کسب روزی و در مواردی میل به یک زندگی پربار، انگیزه این نوع فعالیت‌ها بوده است. به علاوه به طور آشکار اهداف تربیت بدنی و ورزش در ادوار تاریخی مختلف تغییر کرده است؛ به طوری که در جهان معاصر پیشرفت انسان در ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی از اهداف تربیت بدنی و ورزش است. مفاهیم پویا و متحول تربیت بدنی و ورزش حاصل تجربه و تحقیق متمادی درباره ارزش‌های ذاتی فعالیت جسمانی با هدایت و نظارت یک نظام رهبری شایسته است.

مردم جوامع ابتدایی درباره تربیت بدنی مانند جهان معاصر، فکر نمی‌کردند. در جوامع بدوی و یا در فرهنگ باستانی ملل مشرق زمین، برنامه‌های تربیت بدنی سازمان‌یافته‌ای وجود نداشت. از نظر جسمانی در زندگی مردم بدوی با وجود ضرورت فعالیت‌های جسمانی متنوع، برای ساکت نشستن در یک گوشه، الزام و اجباری وجود نداشت و اساساً فعالیت، بخش لاینفک زندگی روزمره را تشکیل می‌داد. بدن‌های پرورش‌یافته و سیستم‌های ارگانیکی سالم از خصوصیات این مردم بود. فعالیت‌های جسمانی شامل شکار، تلاش برای غذا، برپا کردن پناهگاه و محافظت خود از محیط مخاطره‌آمیز بود. تاریخ بیانگر تمایلات درونی انسان به فعالیت‌های رسمی و غیررسمی جسمانی است. تلاش برای غذا در جهت رفع گرسنگی، میل به حفظ خود از دشمنان، گرایش به همسر و زاد و ولد، انگیزه استفاده از نیروی فکری و عضلانی، ترس از ناشناخته‌ها و اوهام، میل به ارتباط با دیگران، از مهمترین این تمایلات بودند. ماهیگیری، رقص، جنگجویی، و بازی که در نتیجه این گرایش‌ها بروز کرده‌اند، تا حدودی علت گرایش اجباری و اختیاری انسان‌های نخستین و تمام افراد به فعالیت‌های حرکتی را تشریح و توجیه می‌کنند. این فعالیت‌ها چه به شکل کار و چه در قالب بازی به انگیزه