

به نام خالق هستی

۲۰۳۱۴۲۹

حکم تکامل در ورزش

بهارنگ

۱۳۹۸

انتشارات ارشدان

شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۶۱۷-۳ :
شماره کتابشناسی ملی	۵۶۶۰۳۷۲ :
عنوان و نام پدیدآور	: علم تکامل در ورزش / بهار بیگلری اردبیلی.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۳ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
موضوع	: ورزش علمی
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	: تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	: Exercise -- Physiological aspects
موضوع	: Sports -- Philosophy
موضوع	: ورزش -- فلسفه
موضوع	: Sports -- Psychological aspects
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
رده بندی دی.سی	: ۶۱۳/۷۱
رده بندی نگره	: GV۵۵۵/ب۹ع۸ ۱۳۹۸
سرشناسه	: بگلری اردبیلی، بهار، ۱۳۶۲-
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا



علم تکامل در ورزش

بهار بیگلری

انتشارات ارشدان

اول

اول ۱۳۹۸

معصومه محمدی پور

www.irantypist.com

www.irantypist.com

۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۶۱۷-۳

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵

۳۵۰۰۰ تومان

■ نام کتاب:

■ تألیف:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ ویراستار:

■ حروفچینی و صفحه آرایی:

■ طراح و گرافیکست:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

۹	پیشگفتار
۱۳	بخش اول
۱۵	جلسه آغاز تکامل و ورزش
۱۵	تکامل و ورزش
۲۳	بخش دوم
۲۵	مهارت‌های حرکتی
۲۸	حافظه
۳۱	توجه یا تمرکز
۳۴	کنترل حرکتی
۴۳	هماهنگی
۴۷	تفاوت‌های فردی
۴۹	یادگیری حرکتی
۵۵	بازخورد افزوده
۶۰	تکامل فرایند یادگیری
۶۷	بخش سوم
۶۹	انگیزش و هیجان در ورزش
۶۹	انگیزش
۷۲	مغز و انگیزه
۸۶	هیجان‌ها
۸۹	بخش چهارم

۹۰	 فیزیولوژی ورزش
۹۵	 کارکرد عضلات و کنترل عصبی حرکت
۱۰۸	 انرژی برای فعالیت سلولی
۱۱۰	 تولید ATP
۱۱۵	 سازگاری‌های متابولیک با ورزش
۱۲۶	 عملکرد بهینه در ورزش
۱۳۰	 تغذیه و ورزش
۱۳۹	 رشد ورزشکاران جوان
۱۴۱	 دوران سالمند
۱۴۳	 بخش پنجم
۱۴۵	 علم تمرین
۱۴۷	 طبقه‌بندی ورزش‌ها
۱۴۸	 سیستم تمرین
۱۵۰	 اصول تمرین
۱۵۲	 آمادگی برای تمرین
۱۵۵	 متغیرهای تمرین
۱۵۸	 استراحت و بازگشت به حالت اولیه
۱۶۵	 زمان‌بندی تمرین
۱۶۹	 چرخه‌های تمرین
۱۷۵	 اوج‌گیری برای مسابقه‌ها
۱۷۷	 روش‌های تمرین
۱۸۳	 بخش ششم
۱۸۵	 روان‌شناسی ورزش
۱۸۶	 شخصیت

۱۸۷	 انگیزش و اعتماد به نفس
۱۸۹	 نظریه دیدگاه هدف
۱۹۳	 تأثیرات توجه، هیجان و خلق بر عملکرد
۱۹۸	 رابطه میان برانگیختگی و عملکرد ورزشی
۲۰۰	 راه‌ها و روش‌های مقابله‌ای در ورزش
۲۰۲	 تدوین بازی ذهنی
۲۰۳	 مکاتیزم خود ناتوان‌سازی
۲۰۴	 جنبه‌های روان‌شناختی ورزش
۲۰۵	 بخش هفتم
۲۰۷	 فلسفه در ورزش
۲۰۷	 اصول فلسفه در تربیت بدن
۲۱۰	 تاریخ فلسفه
۲۱۱	 فلسفه پیش از سقراط
۲۱۳	 دوره سقراطی
۲۱۷	 فلسفه بعد از ارسطویی یا فلسفه قرون وسطا
۲۱۹	 فلسفه جدید
۲۲۴	 فلسفه ایده باوری آلمانی یا پس کانتی
۲۳۲	 اهداف فلسفه برای ورزشکار
۲۳۵	 شناخت فلسفه تن درستی
۲۳۶	 شناخت فلسفه تغذیه
۲۳۷	 شناخت فلسفه حقیقت پنهان قهرمانی
۲۴۰	 شناخت فلسفه قهرمان‌نمای ورزش ستیز
۲۴۴	 شناخت فلسفه ورزش تن‌پرورانه
۲۴۶	 شناخت فلسفه منفعت زمان برای ورزشکار

۲۴۸	شناخت فلسفه اوج مهارت
۲۵۴	شناخت فلسفه استاد نمایان مدرک باز
۲۵۷	شناخت فلسفه ورزش آکادمیکی یا دانشگاهی
۲۶۱	منابع

www.ketab.ir

پیشگفتار

شناخت کلی علوم ورزشی، شناختی نیست که بتوان آن را در یک کتاب جا داد؛ اما شیوه شناخت و نحوه به کار بردن علوم مختلف را می‌توان در مجموعه‌ای چنان دسته‌بندی کرد که بتوان از طریق آن مجموعه، چکیده علوم کاربردی ورزش را از علوم ورزشی به دست آورد تا آن چکیده را در آن مجموعه، رون مجموعه‌ای وسیع‌تر برای استفاده‌ای کاربردی‌تر گنجاند. این مجموعه، کتاب است مختصر و چکیده از علوم کاربردی علم ورزش برای دانش ورزشی در زمینه‌های مختلف که ورزشکاران مدام به آن احتیاج داشته و دارند.

خواندن اصطلاحات تخصصی پزشکی یا حل معادلات ریاضی یا فیزیک اتمی چیزی نیست که مورد کاربرد ورزشکاری حرفه‌ای باشد؛ یعنی ورزشکارانی که تمام تمرکز خود را روی سرین و بالا بردن مهارت‌های خود قرار داده‌اند و به‌صورت مداوم در پی تمرین هستند نباید زمان خود را صرف در حاشیه‌های پیچیده‌ای کنند که متخصصان شایسته‌ها، دیگر، مسئولیت انجام بهتر آن را به عهده گرفته‌اند. ورزشکار باید در حاشیه‌های محیط فعالیت خود، زمان صرف کسب آگاهی کند؛ زیرا که خواندن مطالعه دروس تخصصی آمارسنجان و پزشکان و مهندسان یا قصابان، باعث ایجاد محدودیت زمانی برای ورزشکار خواهد شد و کمکی به سرین و پیشرفت کردن ورزشکار در تمرینات با این روش نخواهد کرد. ورزشکاران باید به‌صورت مداوم از متخصصان بهره ببرند، نه اینکه خود وارد محیط تخصصی آن‌ها شوند و زمان برای علوم تخصصی آن‌ها صرف کنند. ورزشکاری که وارد محیط یک پزشک به‌عنوان فیزیوتراپ یا استاد تدریس درس بیومکانیک یا بسیار شغل‌های مرتبط با متخصصین دیگر رشته‌ها می‌شود، دیگر ورزشکار

حرفه‌ای محسوب نشده و فقط ورزش شناسی به حساب می‌آید که در حیطه‌ای دیگر وارد عمل شده است. این مسئله مانند آن است که ماهی‌ای از آب بیرون آمده باشد و شروع به تکامل در خشکی کند و همچنان به غلط او را آبی بنامیم. ورزشکار حرفه‌ای مدام در مسیر ارتقای حرفه و مهارت‌های محیط خود باید زمان صرف کند و تا حدودی هم به علوم کاربردی ورزش باید شناخت داشته باشد، این راز تکامل مهارت‌های ورزشکار است.

علوم موردنیاز ورزشکار با علوم متخصصان، دو چیز مجزا و جدای از هم می‌باشند. اما این علم در کتاب‌های تحصیلی چنان ترکیب شده‌اند که اگر ورزشکاری حرفه‌ای خود قصد کسب علم کند، باید زمان زیادی صرف کند تا متوجه شود که چه علم برای او کاربردی است و چه علومی غیر کاربردی؛ و همین مشخص نبودن یا اشتباهی، نشدن علوم کاربردی برای ورزشکاران باعث دور شدن ورزشکار از دانش و روهش شده است. این در حالی است که می‌دانیم شناخت علوم و درک دانش ورزش چه مقدار زیادی برای ورزشکاران مفید است. هیچ منبع پایه علمی نمی‌تواند به اندازه چکیده علوم مربوط به ورزشکار برای ورزشکاران مشتاق علم، مفید باشد. قرار گرفتن علوم موردنیاز ورزشکاران در این مجموعه می‌تواند بهمان در بالا رفتن سطح آگاهی، مهارت و شناخت ورزشکاران مفید واقع شود که ورزشکار را بیشتر ترغیب به بالا بردن مهارت، همراه با کسب علم و دانش خردمندانه کرد.

این کتاب هدفی است برای بالا بردن سطح مهارت با توجه به شناخت علم؛ و شیوه صحیحی از به کار بردن دانش ورزش است مناسب برای ورزشکار. امید است که در آینده شاهد شکل‌گیری کتاب‌ها و مجموعه‌های فراوانی در این زمینه باشیم تا دیگر نشود که ورزشکاران دانش‌پژوه، سردرگم علوم تخصصی پیچیده‌ای شوند که آن‌ها را به بی‌راهه و اتلاف وقت‌ها می‌کشاند؛

زیرا این سردرگمی، لذت کسب دانش را از دانش‌پژوه می‌گیرد و ورزشکار را در ادامهٔ روند ارتقای علمی خود بی‌انگیزه می‌کند.

پا به پای علم پیش رفتن ورزشکاران حرفه‌ای همراه با یاری دیگر متخصصین، نکته‌ای است که نباید به دخالت در تخصص دیگران و رها کردن مهارت و تخصص خود منجر شود.

بهار بیگلری

www.ketab.ir