

تربیت بدنی دانشگاهی

(مجموعه علوم ورزش)

مؤلفین:

احمد یحیی خان

نکیسا زندگانی

محبوبه شاهواری

این کتاب به عنوان کتاب درسی "تربیت بدنی دانشگاهی" برای کلیه رشته ها تدوین شده است.

سرشناسه: یحیی خان، احمد، ۱۳۲۶ -
عنوان و نام پدید آورندگان: تربیت بدنی دانشگاهی: احمد یحیی خان - نکيسا زندگانی - محبوبه شاهواری
مشخصات نشر: تهران، مشکوة دانش، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهري: ۱۳۲ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۲۱-۰۷-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: تربیت بدنی دانشگاهی
موضوع: تربیت بدنی دانشگاهی
رده بندی کنگره: GV ۳۶۱/۳۴ ۱۳۹۱
رده بندی دیوی: ۷۹۶/۰۷
شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۸۴۵۶۶

انتشارات مشکوة دانش

تربیت بدنی دانشگاهی
مؤلفین: احمد یحیی خان - نکيسا زندگانی - محبوبه شاهواری
حروفچین: انتشارات مشکوة دانش
صفحه آرایي: سحر نیشابوری
تصویر سازی: سحر محمدی
طراح جلد: سید محمد حسین ذولفقاری
ناشر: مشکوة دانش
چاپ و صحافی: فرداد
چاپ اول: ۱۳۹۱
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۲۱-۰۷-۸
بها: ۶۰,۰۰۰ ریال
آدرس: فلکه دوم صادقیه، بلوار آیت الله کاشانی، خیابان بهنام، نبش کوچه ۱۶، پلاک ۵،
ساختمان مشکوة دانش
تلفن: ۴۴۰۰۱۰۳۴ - ۴۴۰۰۱۰۳۳

www.meshkatpub.ir

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

به نام ایزد یکتا

سخن ناشر:

سپاس خالق منان را که خدمت به خلق را سرلوحه اصلح امور قرار داد و خدمت به جوانان مخلوق را برگزیده از دفتر اهداف مشکوة دانش رقم زد.

توسعه و ترویج علوم جز با تحقیق و پژوهش، تألیف و گردآوری نوین ترین اطلاعات و دستاوردهای علمی میسر نمی‌گردد. در حوزه مطالعات دانشگاهی، فراهم آوردن بسترهای مناسب آموزشی به منظور هماهنگی در آموزش یکی از وظایف مدرسان و پژوهشگران و مؤلفان مرتبط می‌باشد.

انتشارات مشکوة دانش با همکاری اساتید و محققین مجرب و دلسوز، جمع آوری و تألیف کتب دانشگاهی ویژه دانشجویان دانشگاه جامع علمی کاربردی و سایر مراکز دانشگاهی را آغاز نموده است و در خلال سال های اخیر با انتشار مجموعه کتاب های آموزشی دانشگاه جامع علمی کاربردی قدمی مؤثر در رفع نیاز دانشجویان عزیز برداشته است.

با استقبال از این مجموعه ، افتخار داریم که چاپ های بعدی را نیز به جامعه علمی کشور تقدیم نماییم.

همچنین مفتخریم تا دست همیاری و همکاری اساتید، پژوهشگران، محققین و مترجمین و مؤلفین گرامی را در مسیر تولید، تألیف، گرد آوری، ترجمه و نشر آن صمیمانه بفشاریم.

ایرانی سربلند، دانشگاه و اساتیدی پرتوان، جوانانی پرشور و خلاق، زیباترین آرزوی مؤسسه فرهنگی انتشاراتی مشکوة دانش.

انتشارات مشکوة دانش

فهرست

مقدمه	۹
بخش اول: اوقات فراغت از دیدگاه اسلام و ادیان مختلف	۱۱
بخش دوم:	۱۶
- تربیت بدنی	۱۷
- اهداف تربیت بدنی	۱۸
- آمادگی جسمانی	۲۰
- گرم کردن	۲۳
- آثار فیزیولوژیکی گرم کردن	۲۸
- آثار گرم کردن در جلوگیری از آسیب دیدگی	۲۹
- بازگشت به حالت اولیه	۲۹
- دفع اسید لاکتیک از خون و عضله	۳۰
- انواع تمرینات ورزشی	۳۰
- شیوه صحیح دویدن	۳۵
- فوائد تمرینات ورزشی	۳۵
- بهترین زمان برای انجام ورزشهای تمرینی	۳۸
بخش سوم: ورزشهای تفریحی آبی	۵۰
- منابع انرژی	۵۱
- میزان مصرف انرژی در فعالیت های فیزیکی	۵۵

- غذا ۵۷ -
- مواد مغزی انرژی زا "کربوهیدرات" (مواد قندی) ۵۹ -
- پروتئین ها ۶۲ -
- چربیها ۶۳ -
- املاح ۶۶ -
- ویتامینها ۶۸ -
- آب ۷۰ -
- راهنمای مصرف آب ۷۱ -
- استروئیدها ۷۵ -
- امفتامین ها ۷۶ -
- املاح اسید اسپارتیک ۷۶ -
- مواد قلبیایی (بی کرینات) ۷۷ -
- کافئین ۷۸ -
- دوپینگ ۷۸ -

بخش چهارم: ۸۸

- استخوان بندی ۸۹ -
- مفصل ۹۱ -
- عضلات ۹۱ -

بخش پنجم: ۹۴

- کمکهای اولیه ۹۵ -

۹۶.....	- صدمات
۹۹.....	- شوک
۱۰۱.....	- خونریزی
۱۰۵.....	- شگستگی
۱۰۸.....	- در رفتگی
۱۰۸.....	- ضرب دماغی
۱۱۱.....	- گرفتگی عضلانی
۱۰۴.....	بخش هشتم: آسیب شناسی و حرکات اصلاحی در ورزش
۱۲۴.....	بخش نهم: تمرینات ورزشی در خانه

مقدمه

در دنیای امروز ورزش از حوزه یک فن و تخصص یا هنر خارج شده، به عنوان یک علم دارای ابعاد مختلف نظری و عملی است، روند بهره‌گیری از دانش نو در فعالیت‌های عملی ورزش به معنی تحقیق و توسعه در زمینه‌های گوناگون آن است. یادگیری مهارت همیشه انسان را بر آن می‌دارد تا بتواند به خاطر ارضای نیازهای روانی و حرکتی خود به طور مداوم به تمرین بپردازد. فعالیت ورزشی می‌تواند موجب رشد و شکوفایی استعدادهای پنهان فراگیران شده، نسبت به توسعه و بهبود قابلیت‌های جسمانی و روانی آنان نقش مؤثری داشته باشد. انگیزه جوانان برای فراگیری مهارت‌های ورزشی موجب می‌شود که در قیاس با بزرگسالان، مهارت‌های پایه و مقدماتی را سریعتر بیاموزند. مطمئناً زمانی که آنان سطح مهارت خود را ارتقا دهند بیشتر لذت می‌برند.

پیشرفت‌های شگفت‌آور تکنولوژی در قرن حاضر با ماشینی شدن زندگی نوآم شده است. این امر تحرک و فعالیت‌های بدنی را با کاهش چشمگیری همراه ساخته و باعث شده است تا فقر حرکتی، تحلیل شدید قوای عضلانی را به همراه داشته باشد. ضعف جسمانی و روانی ناشی از عدم تحرک، روز به روز زندگی انسان‌ها را با تهدید جدی مواجه ساخته است. از این رو پژوهشگران و محققان برای مقابله با این خطرات، توجه

به تربیت بدنی و علوم ورزشی را امری الزامی می‌دانند. زیرا تأثیر مثبت فعالیت‌های بدنی که عمیقاً با طبیعت انسان تناسب دارد، می‌تواند موجبات آرامش اعصاب خسته از زندگی ماشینی را فراهم آورده و از تبدیل اجتماعات امروزی به جوامع رنجور و فرتوت جلوگیری نماید. خوشبختانه هر روز که می‌گذرد نمرات فعالیت‌های ورزشی آشکارتر می‌شود تا آنجا که در آستانه قرن بیست و یکم انجام حرکات ورزشی برای پیشگیری و حتی مداوای اکثر بیماری‌ها کاربرد حیاتی پیدا کرده است. از این رو به موازات این تحولات، امروزه آرامش تربیت بدنی و علوم ورزشی در جهان نقش با ارزشی یافته و سبب شده است تا فعالیت‌های بدون هدف معین و دانش و شیوه علمی مشخص بتواند به کار خود ادامه دهد. محققان دریافته‌اند که آموزش مسایل شناختی توأم با حرکت، بهتر و مؤثرتر آموزش داده می‌شود. یکی دیگر از ویژگی‌های بارز مهارت‌های حرکتی تثبیت و ماندگار شدن آنها در ذهن است که حتی در نرمش و گرم کردن، ثمرات ورزش، آناتومی بدن، صدمات ورزشی و کمک‌های اولیه آن، سیستم‌های انرژی، انواع انقباض‌های عضلانی، اثرات فیزیولوژیکی ورزشی در بدن و چگونگی کاهش وزن و آب بدن آشنا می‌سازد.

مولفین