

بسم الله الرحمن الرحيم

اصول صحیح ورزش

قواعد تمرین صحیح و مضرات تمرین غلط

تألیف: مصطفی ستیلا

ویراستار علمی: سید محمد کاشف

عنوان و پدید آورنده: اصول صحیح ورزش / مصطفی ستمدیده

مشخصات نشر: تهران: اندیشه عصر، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص، وزیری

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: آمادگی جسمانی

موضوع: ورزش -- تاریخ

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۹۱-۱۴-۱

رده بندی کنگه: ۱۳۹۳ ۶ الف س GV ۳۴۱/۲

رده بندی ویبی: ۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۷۲۳

📖 نام کتاب: اصول صحیح ورزش

✍ مؤلف: مصطفی ستمدیده

⊕ ناشر: اندیشه عصر، ۱۳۹۳، ۶۰۰ ص، ۱۷×۲۴

⊕ شمارگان: ۵۰۰

⊕ نوبت: چاپ اول-۱۳۹۳

⊕ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۹۱-۱۴-۳

⊕ قیمت: ۱۱۵۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران- میدان انقلاب- ابتدای خیابان آزادی- روبروی پله های پارس - بازار بزرگ

انقلاب- طبقه زیر همکف- پلاک ۹ تلفن ۶۶۴۲۴۶۱۷-۰۲۱-۴۳۰۱



www.andisheasr.com

سپاس و ستایش خداوندی را سزااست که کسوت هستی را بر اندام موزون آفرینش
بپوشانید و تجلیات قدرت لایزالیه را در مظاهر و آثار طبیعت نمایان گردانید. بار الهها!
من با یاد تو ، به تو تقرب می جویم و تو را به پیشگاه تو شفیع میآورم و از تو
خواستارم، کرمتم، مرا به خودت نزدیک گردانی و یاد خود را به من الهام کنی و بر
من رحمت آری. آری به بهره و نصیب من ساخته ای، خشنودم قرار دهی و در همه
حال به فروتنی بسوزدایم.

مصطفی ستمدیده

انجام ورزش و فعالیت های بدنی از جمله نیازهای بیولوژیکی انسان است که با صنعتی و ماشینی تر شدن جوامع بشری ضرورت و اهمیت آن بیش از پیش نمایان می شود. اما آنچه که در این رابطه نیاز به تشریح و آموزش همگانی دارد، اصول علمی و صحیح پرداختن به فعالیت های ورزشی است.

انسانها زیادهای وجود دارند که با روشهای علمی و درست ورزش کردن آشنا نبوده و انجام حرکات و فعالیت های غیر فنی و ناصحیح بدنی سبب بروز عوارض و ناملایمات عدیده ای در آنها گردیده است. و چه بسا همین امر موجب بی علاقگی آنها رابه ورزش فراهم ساخته است.

ورزش و فعالیت های بدنی اساسی و بنیادین در رسیدن به سلامت و تندرستی می تواند خطرناک بوده و زیان آور باشد. درحالی که تبعیت از قواعد و انبیر علمی و صحیح ورزش کردن همواره جسم انسان را سالم و تندرست و دربرابر ناملایمات و بیماریها مقاوم می سازد.

کتاب حاضر درصدد است با تشریح آثار مخرب فعالیت های غلط ورزشی، نکات آموزنده ای را در رابطه با علم تمرین و اصول فنی ورزش کردن به همگان بویژه دانشجویان علاقمند به ورزش و فعالیت های بدنی ارائه نماید. خواندن این کتاب می تواند ضمن پیشگیری از عوارض نامطلوب احتمالی ورزش و فعالیت بدنی نادرست، شما را با لذت ورزش کردن بهتر و بیشتر آشنا سازد.

دکتر سید محمد کاشف

دانشیار دانشگاه ارومیه

فهرست مطالب

فصل اول: مبانی و مفاهیم.....	۷
مقدمه.....	۸
اصول و مبانی تربیت بدنی.....	۱۲
سطوح مختلف حرکات بدنی.....	۲۰
تعریف تربیت بدنی و ورزش در مکتب وحی.....	۲۲
شناخت اصول و مبانی تربیت بدنی.....	۳۴
مطالعات انجام گرفته در این زمینه.....	۴۳
فصل دوم: الگوها، اصول و ورزش.....	۵۳
انجام تمرین صحیح برای ورزشکاران مبتدی.....	۵۴
الگوهای صحیح حرکات کششی.....	۶۶
ورزش، تغذیه، وزن.....	۶۸
تقویت عضلات صرفاً با ورزش و بدون وزنه یا ابزار ورزشی.....	۷۴
مراحل اصولی ورزش.....	۸۴
آشنایی با ویدر سیستم.....	۸۸
جزئیات یک برنامه ورزشی اصولی.....	۹۲
اصول انجام فعالیتهای ورزشی.....	۹۷
فصل سوم: اصول طبی ورزش کردن.....	۱۰۵
بایدها و نبایدهای ورزش کردن.....	۱۰۶
اصول طب ورزشی.....	۱۱۸
اعتدال در ورزش.....	۱۲۳
ارتقاء سلامت نوجوانان از طریق فعالیت بدنی و ورزشی.....	۱۲۶
فصل چهارم: فواید ورزش صحیح.....	۱۳۳
برنامه ریزی برای ورزش.....	۱۳۴
۱۰ فایده ورزش.....	۱۳۹
فعالیت بدنی و سلامت.....	۱۴۴

۱۴۴		رابطه حرکت و ورزش با دستگاه تنفس
۱۴۷		اصول و مبانی تمرین و آمادگی جسمانی
۱۶۱		شش عادت بد ورزشی
۱۶۴		اهداف اصلی تربیت بدنی
۱۶۹		اصول و روش‌های علمی پیاده روی
۱۷۳		اصول تمرین صحیح برای مبتدیان
۱۸۵		منابع و مآخذ

www.ketab.ir