



ورزش و بیماری های

خاص

مؤلفین:

مهلا محمدزاده، محبوبه شیخان

حمیده منتظری طالقانی، زهره صدرزاده



انتشارات سوره مهر

عنوان و نام پدیدآور	ورزش و بیماری‌های خاص / مولفان مهلا محمدزاده...
مشخصات نشر	تهران: الماس دانش، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۱۴۸ ص: مصور.
شابک	978-600-189-105-2
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
پادداشت	مولفان مهلا محمدزاده، محبوبه شیخان، حمیده منتظری‌مآقانی، زهره صدرزاده
موضوع	ورزش درمانی
موضوع	ورزش -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
شأنه افزوده	محمدزاده، مهلا، ۱۳۶۵
رده‌بندی کنگره	۳۷۱۳۹۳ و RM725
رده‌بندی دیوپی	۶۱۵/۸۴
شماره کتابشناسی ملی	۳۵۲۸۰۵۰

مرکز پخش:

پخش علوم و فنون ایران

تلفن: ۰۹۱۳۶۸۶۹۸۳۳-۶۶۹۶۸۰۵۸



تلفن: ۶۶۴۹۳۷۵۳

ناشر : مؤسسه فرهنگی انتشارات الماس دانش

عنوان کتاب : ورزش و بیماری‌های خاص

مؤلفین : مهلا محمدزاده، محبوبه شیخان، حمیده منتظری

طالقای، زهره صدرزاده

ویراستار : کاظم زرین

شمارگان : ۱۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۳

قیمت : ۱۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب بابتگارش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۱۰۵-۲

فهرست مطالب

۱۱.....	فصل اول
۱۱.....	فعالیت بدنی و ورزش
۱۳.....	ورزش
۱۷.....	الفبای حرکت چیست؟
۱۸.....	مهارت های ورزشی
۱۹.....	مهارت های تکنیکی
۱۹.....	مهارت های جسمانی
۲۲.....	طبقه بندی رشته های ورزشی
۲۵.....	فواید جسمانی
۳۰.....	فواید روانی
۳۱.....	فعالیت بدنی منظم
۳۳.....	فاکتورهای آمادگی جسمانی
۳۵.....	مؤلفه های مرتبط با عملکرد
۳۹.....	اصول آمادگی جسمانی
۴۲.....	افکار غلط در مورد فعالیت بدنی
۴۶.....	چرا ورزش کنیم؟

- دوست دارید در محل کارتان سریعتر به فعالیت هایتان برسید؟ ۴۶
- آیا شما دوست دارید وقتی به خانه می آید کمتر احساس خستگی کنید؟ ۴۶
- آیا شما دوست دارید بدون احساس گناه شیرینی بخورید؟ ۴۶
- اگر پاسخ شما به این سوالات مثبت است، پس ورزش کنید. ۴۶
- چند واقعیت در مورد ورزش کردن: ۴۶
- ⊙ ورزش قوای مغزی را تقویت می کند. ۴۶
- ⊙ ورزش، استرس را از بین می برد. ۴۷
- ⊙ ورزش به شما انرژی می دهد. ۴۷
- ⊙ ورزش به ایجاد رابطه ها کمک می کند. ۴۷
- ⊙ ورزش از بروز بیماری ها جلوگیری می کند. ۴۸
- ⊙ ورزش اجازه می دهد بیشتر بخورید. ۴۸
- ⊙ ورزش کارائی تان را بالا می برد. ۴۹
- دقت کنید: کاهش وزن مهمترین هدف نیست. ۴۹
- بهترین زمان برای ورزش کردن ۵۰
- ورزش اول صبح ۵۱
- بهترین ساعت ورزش را برای خودتان پیدا کنید. ۵۲
- چقدر ورزش کنیم؟ ۵۳
- فعالیت بدنی و معلولین ۵۵
- اثرات ترک ورزش ۵۸

ورزش برای داشتن اندام بهتر	۵۸
به منظور داشتن اندام بهتر ورزش کنید و به نکات زیر توجه کنید:	۵۸
برخی از اشتباهات رایج درباره ورزش	۶۰
استرس و ورزش	۶۲
گرفتگی عضلات بدن	۶۴
تفاوت های بدن زن و مرد	۶۶
۱. تفاوت در قدرت عضلانی و ترکیب استخوان ها	۶۸
۳. بیماری ها و ایمنی بدن	۶۹
۴. رفتار و روان	۶۹
۱. صفات ثانویه جنسی و دستگاه تناسلی	۶۹
۲. بارداری، زایمان و شیردهی	۶۹
۳. استخوان ها و مفاصل	۷۰
۵. سیستم ایمنی بدن و بیماری ها	۷۰
استروژن مقاومت طبیعی بدن را در برابر بیماری ها بالا می برد.	۷۰
۶. حس بویایی، پوست، چربی و	۷۰
۷. روان و رفتار	۷۰
۸. مغز	۷۱
تالاسمی	۸۲
انواع تالاسمی	۸۶

وراثت و تالاسمی.....	۸۸
مشاوره ژنتیک.....	۸۹
راه های پیشگیری و کنترل تالاسمی.....	۹۱
مشخصه های بیماری تالاسمی.....	۹۲
علت بروز بیماری.....	۹۸
تشخیص.....	۱۰۴
درمان.....	۱۰۴
انواع بیماری ام اس.....	۱۰۸
ام اس پیش رونده.....	۱۱۰
بیماری هموفیلی.....	۱۱۱
علائم هموفیلی.....	۱۱۴
فعالیت بدنی و بیماری هموفیلی.....	۱۱۸
زندگی با بیماری.....	۱۱۹
اشتغال و بیماران هموفیلی.....	۱۳۴
بیماری های گلیووی.....	۱۳۵

پیشگفتار

فعالیت بدنی و ورزش در طول زندگی انسان به شیوه های گوناگون متجلی شده است. نیاز انسان به حرکت و فعالیت در طول حیات تاریخی او همواره با کسب تجارت و کشف روش های جدید همراه بوده است. ورزش های امروزی به صورت مختلفی از فعالیت های جسمی درآمده است که در چهارچوب نظام تعلیم و تربیت هر جامعه و همراه با ارزش های فردی و اجتماعی آن موجبات پرورش فکری و جسمی افراد را فراهم می کند. مفاهیمی مانند تندرستی، بهداشت، رشد اجتماعی و سلامت روحی ارتباط نزدیکی با ورزش و تربیت بدنی دارند.

ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده و گروه زیادی به اشکال گوناگون با آن سروکار دارند. برخی ورزشکار حرفه ای هستند و گروهی آماتور، گروهی طرفدار و علاقمند به ورزش و دیدن برنامه ها، مسابقات و نمایش های ورزشی بوده و عده ای نیز از راه ورزش امور زندگی خویش را می گذرانند. وزارتخانه ها و ادارات ورزشی فراوانی تأسیس شده و مخارج زیادی صرف ورزش، ساختن استادیوم ها، مجتمع ها

و باشگاه های ورزشی و نیز تهیه وسایل و لباس های ورزشی و یا تماشای مسابقات ورزشی می شود. بخش های قابل توجهی از برنامه های تلویزیون، رادیو، مجلات و سایر رسانه های گروهی به ورزش و اخبار ورزشی اختصاص دارد و خلاصه ورزش یکی از اموری است که در جهان به صورت جدی مطرح بوده و از جهات مختلف دارای اهمیت می باشد. ورزش یکی از مفیدترین و سالم ترین سرگرمی هایی است که می تواند اوقات فراغت افراد را پر کند، ورزش، کسالت و تنبلی را از انسان زدوده و به وی نشاط و شادابی بخشیده، او را برای انجام کارها و وظایف فردی و اجتماعی آماده می کند و خصوصیات اخلاقیش را بهبود می بخشد. در انسان غریزه قدرت طلبی، برتری جویی و مبارزه وجود دارد ورزش و مسابقات ورزشی اگر در محیط و جو سالم برگزار شوند، زمینه اشباع این غریزه از طریق صحیح را فراهم می سازد.

از جمله عواملی که منجر به رشد اجتماعی و تقویت روابط اجتماعی افراد می شود، ورزش است. فعالیت های بدنی و ورزشی به جهت نتایج روان شناختی چون تغییر نگرش ها، دیدگاه ها، روابط انسانی و کارائی های

اجتماعی، بهبود ادراک و پاسخ های حسی، توسعه سلامت روحی و جسمی، احساس آسودگی و آرامش بیشتر، تسکین نارسائی ها و اختلال های روانی و کسب مهارت های حرکتی و تقویت خودباوری حائز اهمیت است. ورزش هم چنین عامل رهایی از فشارها و تنش های روحی و مقابله با بحران های آسیب زای زندگی است. بدون تردید، پی ریزی یک جامعه سالم و با نشاط در گرو سلامت روحی و جسمی اعضای آن جامعه می باشد.

این کتاب می تواند با ارائه مفاهیم و اصطلاحات مربوط به بیماری های خاص (تالاسمی، ام اس، هموفیلی، نارسائی کلیوی) البته به زبان ساده برای استفاده بیماران و دیگر علاقمندان به این مفید واقع شود. در صورت وجود هرگونه کاستی در کتاب عذر نویسندگان را موجه بدانید و پیشنهادات و انتقادات خود را به آدرس

m_mohamadzadeh@hotmail.com ارسال نمایید.

مهلا محمدزاده	دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی
محبوبه شیخان	کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی
حمیده منتظری طالقانی	کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی
زهره صدرزاده	کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی