

به نام خداوند جان و خرد

تربیت بدنی عمومی

برای کلیه رشته‌ها

مؤلف

محمد رضا پازوکی



انستاتبات کتاب

۱۳۹۳

سرشناسه	: بازوکی، محمدرضا، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: تربیت بدنی عمومی: برای کلیه رشته‌ها/ مؤلف محمدرضا بازوکی؛
مشخصات نشر	: تهران: بازتاب، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	: ۱۲۴ ص: مصور، جداول:
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۶۳۹۴-۹۸-۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: تربیت بدنی - - راهنمای آموزشی (عالی)
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ۱۳۴۲۴ پ/۷۳۶۱ GV۳۶۱
رده‌بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۴۸۵۵۰۴



انتشارات

تربیت بدنی عمومی

- ◀ مؤلف: محمدرضا بازوکی / ویراستار: سید عباس سید محمدی
- ◀ ناشر: انتشارات بازتاب
- ◀ صفحه‌آرا: زهره نوری / طراح: سید عباس کردوانی
- ◀ نوبت چاپ: اول - ۹۳ / تعداد: ۲۰۰ نسخه
- ◀ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۳۹۴-۹۸-۸
- ◀ چاپ و صحافی: نارنجستان
- ◀ قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ و مسئولیت صحیح مطالب به عهده مؤلف است.

تهران، خیابان انقلاب، خیابان اردیبهشت (شهید منیری جاوید)، پلاک ۶۱، طبقه اول، انتشارات بازتاب
 تلفن: ۶۶۴۱۷۴۲۵ - ۶۶۴۹۴۵۴۱ فکس: ۶۹۵۶۰۶۹

تهران، خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، بین خیابان دوازده فروردین و خیابان فخر رازی،
 پلاک ۱۰۸، موسسه پخش کتاب کوهسار تلفن: ۶۶۴۱۷۶۸۰ - ۶۶۴۶۵۴۲۶

پیشگفتار

به ورزش تن خویش پرورده‌ای کرسی زن را تو آورده‌ای

به پیری تو بر نماندی در جهان به نسل دگر علم، برپورده‌ای

حسین پازوکی

درباره ورزش و اهمیتش در زندگی و تاکید اسلام در مورد آن هزار بار در مقالات و کتابهایی که در زمینه ورزش به چاپ رسیده‌اند خوانده‌ایم و به شرح و تفصیل آن پرداخته‌ایم.

هر انسانی که از نای زندگی را بداند به اهمیت ورزش واقف است، پس از توضیح واضحات پرهیز می‌کنم. موجبات اطالۀ کلام فراهم نگردد. کتابی که پیش رو دارید مشتمل است بر هفت فصل و در هر فصل نیز زیرمجموعه‌هایی دارد که دست خواننده را می‌گیرد و از پس کوچه‌ها، صوابی می‌گذرد. فصل اول «تربیت بدنی» و «ورزش» را تعریف می‌کنیم، سپس اهمیت ورزش در اسلام با سخنان ارزشمندی از بزرگان بیان می‌شود، و در ادامه مهارت‌های ورزشی و سیاسی از راه‌های درمان شکستگی‌ها و کوفتگی‌ها شرح داده می‌شود، و در انتهای فصل از واژه‌های تخصصی و معرفی سایت‌های ورزشی بسیاری از مجهولات را بر خوانندگان و دانشجویان عزیز معلوم می‌کند. هدف نگارنده تألیف کتابی جامع در زمینه ورزش بوده و انگیزه وی جلوگیری از پراکنده‌گویی و همچنین یاری خوانندگان و دانشجویان عزیز کتابی که با پشتوانه تحقیقات گسترده و با استفاده از منابع و مآخذ متعدد تألیف شده است در اختیارشان قرار گیرد.

نگارنده نیک می‌داند که کمال مطلق از آن خداست و جز او هر چه است ناقص است، لذا برای برطرف کردن کلیۀ نواقص کتاب آماده شنیدن پیشنهادهای و انتقادات خوانندگان عزیز هستم.

با تشکر

محمدرضا پازوکی

com.rezapazoki2013@gmail

تشکر و قدردانی

بعد از مدتها، پس از پیمودن راه‌های فراوان با حضور شیرین اساتید عزیزم، با راهنمایی‌ها و دغدغه‌های فراوانشان، نگاه‌های پدر و مادرم، با چشمهای پر از برق شوق و زیبایی‌های حضور خواهرم در کنارم، که خستگیهای این راه را به امید و روشنی راه تبدیل کرده، و امیدوارم بتوانم در آینده نزدیک جابجوی این همه محبت آنها، باشم اکنون با احترام فراوان برای این همه تلاش عزیزان، رای موفقیت این کتاب از سرکار خانم دکتر زهرا نیک نام، خانم معصومه (مرجان) پازوکی، آقای دکتر علی عرب‌آرادانی، و آقای علی زندی پور کمال تقدیر و تشکر را دارم. به خود می‌بالم که افتخار شاگردی خدمت خانم دکتر ربابه رستمی و آقای مجید چهارده چریک را داشته‌ام، و از آنها کمال تقدیر و تشکر را دارم. با سپاس بی دریغ خدمت دوستان گرانمایه‌ام آقای عباس کردوانی، جهانگیر میرآخوری و دکتر حسین نسل موسوی که مرا صمیمانه و مشوقانه یاری داده‌اند. و بر خود واجب می‌دانم از آقای علیرضا فارسی مدیر انتشارات بازتاب که با وجود راهنمایی‌های ایشان توانستم این کتاب را بساز کنم و به پایان برسانم بسیار تقدیر و تشکر دارم و از خدای بزرگ هم برای تمام استادان و عزیزان و دوستان که آرزوی سربلندی و روزهای شیرین دارم.

حمدرضا پازوکی

بهار ۱۳۹۳

فهرست مطالب

۱	فصل اول
۱	مفاهیم و تعاریف اولیه
۲	اهداف کلی
۲	تعریف تربیت بدنی
۳	تعریف تربیت بدنی
۳	تعریف ورزش
۴	تفاوت‌های تربیت بدنی و ورزش
۴	تعریف تفریحات سالم
۵	اهمیت مطالعه تاریخ تربیت بدنی و ورزش
۷	تاریخ ورزش و تربیت بدنی در اسلام
۹	ورزش‌هایی که به طور صریح و واضح از طرف اسلام تشویق شده‌اند
۱۲	تاریخ تربیت بدنی در آمریکا
۱۶	انواع بازیها در تربیت بدنی و ورزش
۲۱	فصل دوم
۲۱	مقدمه‌ای بر تعاریف و دانستنی‌های علمی و ورزشی
۲۲	اهداف کلی
۲۲	تعریف یادگیری
۲۳	جنبه‌های مختلف یادگیری حرکتی
۲۳	تعریف مهارت
۲۴	تعریف تکنیک

۲۴	فاکتورهای آمادگی جسمانی
۲۴	تعریف سرعت
۲۴	تعریف چابکی
۲۵	تعریف توان
۲۵	تعریف انعطاف پذیری
۲۵	تعریف استقامت
۲۶	تعریف قدرت
۲۶	تعریف آمادگی قلبی و عروقی
۲۶	تعریف تمرین
۲۸	تعریف سیستم‌های تمرین اصول تمرین
۲۹	فصل سوم
۳۰	اهداف کلی
۳۰	تغذیه چیست؟
۳۳	عملکرد غذا
۳۵	عملکرد چربی‌ها
۳۶	انواع روغن و چربی
۳۶	کنترل
۳۷	چرا باید روغن مایع را جایگزین روغن جامد کرد؟
۳۷	بهترین راه برای کم کردن چربیها
۳۷	عوارض قرص‌های لاغری و چربی‌سوزها
۳۸	بیست و نه راه حل برای کاهش وزن بدن

۴۴		مجدد دلایل برای کاهش وزن
۴۹		چهارده چربی سوز خوشمزه
۵۳		هفت قانون طلایی برای لاغری
۵۶		چه گونه چاق شویم؟
۵۸		هشت راه برای بخشش برای چاقی
۶۲		چه گوشت بدن استرس چاق شویم؟
۶۵		فصل چهارم
۶۵		راهنمای کامل آسیب شناسی ورزش
۶۶		اهداف کلی
۶۶		کوفتگی ها و انواع آن
۶۹		کشیدگی ها و انواع آن
۷۱		دررفتگی ها و انواع آن
۷۴		شکستگی ها
۷۷		خونمردگی
۷۷		غده (گانگلیون)
۷۸		غرق شدن
۷۸		علل غرق شدگی
۷۹		انواع غرق شدگی
۸۱		فصل پنجم
۸۱		ناهنجاریهای بدنی و حرکات اصلاحی
۸۲		اهداف کلی
۸۲		عوامل ایجادکننده اختلالات وضعیتی

ناهنجاری‌های اندام فوقانی..... ۸۳

۱-عارضه کج گردنی..... ۸۳

۲-عارضه سر به جلو:..... ۸۴

۳-عارضه گرد پستی (کیفوز)..... ۸۵

۴-عارضه کج پستی (اسکولیوز)..... ۸۶

۵-عارضه فرو رفتگی کمر (لوردوز)..... ۸۷

ناهنجاری‌های اندام‌ها- تحتانی..... ۸۷

۱-عارضه زانو پیرانتی..... ۸۷

۲-عارضه زانوی بریدی..... ۸۸

۳-عارضه کف پای صاف..... ۸۹

۴-عارضه شست کج..... ۸۹

۵-عارضه زانوی عقب رفته..... ۹۰

کوتاهی قد..... ۹۱

افتادگی شانه..... ۹۲

تغییر شکل‌های کوکسا وارا و کوکسا والگا..... ۹۳

مشکلات حاصل از وضعیت‌های بدنی غلط..... ۹۴

عوارض ناشی از عادت‌های مختلف خوابیدن..... ۹۴

حالت‌های غلط در محیط کار و ایجاد تغییر شکل..... ۹۵

برنامه‌ها و روش‌های افزایش قدرت (تمرینات تقویتی)..... ۹۶

فصل ششم..... ۹۹

نکته‌های جالب فوتبالی..... ۹۹

- اهداف کلی ۱۰۰
- تاریخچه پیدایش توپ ۱۰۰
- تأسیس فدراسیون بین‌المللی فوتبال ۱۰۱
- بیش‌ترین تعداد تماشاگر در یک مسابقه فوتبال ۱۰۱
- بزرگ‌ترین استادیم قاره آفریقا ۱۰۱
- اولین استادیم یکصد هزار نفری در آسیا ۱۰۱
- هزارمین گل ملی ۱۰۲
- سریع‌ترین گل جام جهانی فوتبال ۲۰۰۲ کره جنوبی و ژاپن ۱۰۲
- استادیوم‌های بزرگ جهان ۱۰۲
- بنیان‌گذار جام جهانی فوتبال ۱۰۳
- افسانه فوتبال ۱۰۳
- دروازه‌بان بزرگ انگلستان ۱۰۳
- لقب بعضی از ستارگان فوتبال ۱۰۳
- پُرگل‌ترین فینال جام جهانی فوتبال ۱۰۴
- ماجرای جالب داوری فوتبال ۱۰۴
- رنگ پرچم کمک‌داوران فوتبال ۱۰۴
- معجزه ورزش ۱۰۴
- مارادونا و عشق فوتبال ۱۰۵
- رنج‌آورترین پست فوتبال از دیدگاه پله ۱۰۵
- چند نکته کوتاه در مورد فوتبال ۱۰۵

پرسپولیس - کروزیرو ۱۰۶

اولین دوره مسابقات جام تخت جمشید ۱۰۶

اولین ورزشگاه فوتبال ایران ۱۰۶

اولین و دومین فوتبالیست ایرانی در تیم‌های اروپایی ۱۰۶

فصل هفتم واژه‌های تخصصی ورزش و تربیت بدنی معرفی سایت‌ها و مجلات و منابع اینترنتی ۱۰۷

هدفی **Error! Bookmark not defined.**

عرف سایت‌ها و مجلات و منابع اینترنتی ۱۱۹

منابع ۱۲۳

www.ketab.ir