

تربیت بدنی عمومی

شامل اطلاعات عمومی برای کسانی که می خواهند به ورزش بپردازند

مؤلفان:

بهزاد نصری

سودابه نصری

مجید ترکان

عبدالرضا جعفری

عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدنی عمومی شامل اطلاعات عمومی برای کسانی که می‌خواهند به ورزش
پیردازند / مولفان: بهزاد نصری ... [و دیگران]

مشخصات نشر: قائم‌شهر: مهرالنبی، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۹۹ ص.: مصور. جدول.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۰۷-۵۳-۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: مولفان: بهزاد نصری، مجید ترکان، عبدالرضا جعفری، سودابه نصری

یادداشت: کتابنامه

موضوع: تربیت بدنی

موضوع: ورزش

موضوع: ورزش - اثر فیزیولوژیکی

موضوع: آمادگی جسمانی

شناسه افزوده: نصری، بهزاد، ۱۳۲۵-

رده بندی کنگره: ۷۹۰ ۱۳۹۰ ت ۴ (۳۳۱) ۷۹۰

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۸۱۱۷۹



عنوان کتاب: تربیت بدنی عمومی

مؤلفان: بهزاد نصری، سودابه نصری، مجید ترکان و عبدالرضا جعفری

ناشر: مهرالنبی

چاپ: تکرار

صحافی: کوثر

چاپ اول: اسفند ۹۰

شمارگان: ۷۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۰۷-۵۳-۳

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۱۱	فصل اول: اهمیت تربیت بدنی
۱۴	اهداف تربیت بدنی در جوامع گذشته
۱۴	اهداف تربیت بدنی در جوامع اسلامی
۱۶	اهداف تربیت بدنی
۲۲	فوائد مختلف فعالیت های بدنی و ورزشی
۲۵	فصل دوم: اثرات ورزش بر بیماری های مختلف
۲۹	آسم
۲۹	صرع
۳۰	سرطان
۳۰	بیماری های قلبی و عروقی
۳۳	دستگاه ادراری
۳۳	دستگاه گوارشی
۳۴	دستگاه تنفسی
۳۵	مشکلات گوش، چشم و بینی در ورزشکاران
۳۶	بیماری قارچی پای ورزشکاران
۳۷	پوکی استخوان
۴۱	فصل سوم: بهداشت ورزشی
۴۳	بهداشت ورزشی چیست؟
۴۳	نکات بهداشتی در ورزش
۴۷	نکات بهداشتی برای کودکان، زنان و سالمندان

صفحه	عنوان
۵۶	بهداشت روانی در ورزش
۵۷	خستگی
۵۹	مراقبت بهداشتی دستگاه عصبی
۶۱	بهداشت استخرهای شنا
۶۴	بیماری‌های پوستی
۶۷	عوامل مخیطی در ورزش
۶۹	گرم‌زدگی
۷۱	بیماری ارتفاع
۷۲	دوپینگ
۷۹	فصل چهارم: فیزیولوژی ورزشی
۸۱	منابع تولید انرژی
۸۶	گرم کردن
۸۶	اثرات فیزیولوژیکی گرم کردن
۹۲	انعطاف‌پذیری
۹۳	چگونه کشش را انجام دهیم؟
۹۶	چرا کشش می‌دهیم؟
۱۰۱	اصول و روش‌های تمرینی در ورزشکاران
۱۰۷	فصل پنجم: تغذیه ورزشی
۱۰۹	تغذیه ورزشی و کنترل وزن
۱۱۱	کربوهیدرات‌ها
۱۱۲	چربی‌ها

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پروتئین‌ها	۱۱۳
آب	۱۱۸
ویتامین‌ها	۱۲۰
مواد معدنی	۱۲۳
وزن بدن و نحوه مدیریت آن	۱۲۴
روش محاسبه چاقی	۱۲۶
 فصل ششم: آسیب‌های ورزشی	 ۱۳۱
کوفتگی	۱۳۳
کشیدگی	۱۳۶
دررفتگی	۱۳۸
شکستگی	۱۳۹
گرفتگی عضلانی	۱۴۱
زخم‌ها	۱۴۲
کمردرد	۱۴۵
کفش ورزشی	۱۵۳
 فصل هفتم: دانستنی‌های ورزشی	 ۱۵۷
۱۰ راه ساده برای عادت کردن به ورزش	۱۵۹
زنان و تمرینات با وزنه	۱۶۶
تمرینات قدرتی برای بچه‌ها	۱۶۷

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۸۳	فصل هشتم: نحوه ارزشیابی در درس تربیت بدنی
۱۹۷	منابع

www.ketab.ir

مقدمه:

لازمه زندگی بشر تحرک و پویایی است عاملی که در طول زندگی انسان‌ها از بدو پیدایش تا به امروز همیشه مورد توجه بوده است. داشتن یک زندگی خوب و استفاده از نعمت‌های الهی و بهره‌مندی از همه این نعمت‌ها فقط در پناه داشتن جسم و روح سالم امکانپذیر می‌باشد ولی متأسفانه پیشرفت تکنولوژی و ظهور انواع وسایل و ماشین‌های پیشرفته که در خدمت انسان‌هاست همه آنها ما را بسوی راحتی بیشتر و کم تحرکی و حتی تغییرات زیاد در شیوه تغذیه امروزی و دور شدن از طبیعت و نعمت‌های طبیعی دست به دست هم دادند و باعث بوجود آمدن بسیاری از بیماری‌ها قرن شده‌اند که در سال‌های قبل نام آنها برای همه ما نا آشنا بود.

آرتروز، پوکی استخوان، کمردرد، دیابت، چربی خون و رهاورد زندگی صنعتی امروز است.

تربیت بدنی و ورزش بعنوان یک نیاز اساسی و بنیادی در تأمین سلامت جسمی و روحی جایگزین مناسبی برای جلوگیری و توقف همه عوارضی است که زندگی ماشینی برای ما به ارمغان آورده است.

درک صحیح از مفاهیم تربیت بدنی و ورزش و روش‌های صحیح ورزش کردن همراه با در نظر گرفتن شرایط جسمانی و روحی هر فرد برای هر سن مطمئناً می‌تواند نوید بخش یک تن سالم باشد. جامعه بعنوان یک عادت فرهنگی در سالم‌سازی می‌تواند در کلیه آموزشی فرهنگی- شخصیتی- اقتصادی و حتی سیاسی فواید بسیار زیادی را برای همه به ارمغان بیاورد.