

پرسش و پاسخ علمی در ورزش

www.ketab.ir

مؤلفین:

دکتر مهدی حقیقی

فاطمه سادات قریشی کاوردی

سرشناسه	: حقیقی، مهدی، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: پرسش و پاسخ علمی در ورزش / مولفین مهدی حقیقی، فاطمه سادات قریشی کاوردی.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۶ ص.
شابک	: 978-622-02-1579-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: ورزش — پرسش‌ها و پاسخ‌ها
موضوع	: Sports-- Questions and answers
شناسه افزوده	: قریشی کاوردی، فاطمه سادات، ۱۳۴۸ -
رده بندی کنگره	: ۳۴۱GV
رده بندی دیویی	: ۷۱/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۵۶۷۳۹
اطلاعات رکورد	: فیبا
کتابشناسی	

پرسش و پاسخ علمی در ورزش

مولفین: مهدی حقیقی - فاطمه سادات قریشی کاوردی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۰۶ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۵۷۹-۰

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

Instagram: entesharatnoruzi

Phone: ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۵۳۴۹۷

Website: www.entesharate-noruzi.com

Email: entesharate.noruzi@gmail.com

فهرست

- مقدمه ۱۳
- تفاوت تربیت بدنی، ورزش و بازی در چیست؟ ۱۵
- گرم کردن بدن در ورزش را تعریف کنید؟ ۱۵
- فواید گرم کردن بدن قبل از ورزش چیست؟ ۱۵
- در گرم کردن ورزشی چه اصولی باید رعایت شود؟ ۱۶
- روش‌های گرم کردن بدن در ورزش کدامند؟ مختصراً توضیح دهید ۱۷
- انواع گرم کردن در ورزش کدامند؟ ۱۷
- منظور از گرم کردن عمومی در ورزش چیست؟ ۱۷
- منظور از گرم کردن اختصاصی در ورزش چیست؟ ۱۸
- آمادگی جسمانی را تعریف کنید؟ ۱۸
- شاخصه‌های آمادگی جسمانی کدامند؟ ۱۸
- شاخصه‌های مرتبط با سلامت در آمادگی جسمانی چه مواردی را در بر می‌گیرد؟ ۱۸
- شاخصه‌های مرتبط با مهارت در آمادگی جسمانی چه مواردی را در بر می‌گیرد؟ ۱۹
- ورزش هوازی چیست؟ ۱۹
- ورزش بی‌هوازی چیست؟ ۱۹
- ورزشکاران با چه تست ساده‌ای می‌توانند تمرینات هوازی و بی‌هوازی را از هم تشخیص دهند؟ ۲۰
- تمرینات هوازی در صبح چه تأییراتی برای ورزشکار دارد؟ ۲۰
- ضربان قلب در ورزش چه مفهومی دارد و چند نوع است؟ ۲۱
- منظور از ضربان قلب استراحت و ضربان قلب حداکثر چه می‌باشد؟ ۲۱
- ضربان قلب حداکثر یا ضربان قلب بیشینه چیست؟ ۲۱
- ضربان قلب هدف چیست و چگونه محاسبه می‌شود؟ ۲۱
- قلب ورزشکار ۲۰ ساله ای در حال استراحت ۶۰ بار در دقیقه می‌تپد، اگر او بخواهد با شدت ۷۰ درصد تمرین کند، ضربان قلبش در حین تمرین باید چه تعداد باشد؟ ۲۲

- وضعیت بدن را تعریف کنید. ۲۲
- کدام معیار برای ارزیابی تناسب اندام از نمای پشت و پهلو مناسبتر است؟ ۲۲
- عوارض وضعیت بدنی نامناسب چیست؟ ۲۳
- نحوه صحیح ایستادن چگونه است؟ ۲۳
- اصول مهم درست نشستن روی صندلی اداری کدام است؟ ۲۴
- چه ویژگی هایی در انتخاب صندلی خوب باید در نظر گرفته شود؟ ۲۵
- چه اصول مناسبی برای خوابیدن اهمیت دارد؟ ۲۵
- دو وضعیت خوابیدن صحیح کدامند و هر یک را مختصراً توضیح دهید؟ ۲۶
- دو وضعیت خوابیدن نامناسب کدامند و هر یک را مختصراً توضیح دهید؟ ۲۷
- رعایت چه نکاتی در بلند کردن اجسام سنگین الزامی است؟ ۲۸
- وضعیت اندام های بدن در پیاده روی صحیح چگونه باید باشد؟ ۲۹
- پیاده روی چه فوایدی دارد؟ ۲۹
- چگونه در پیاده روی کالری بیشتری بسوزانیم؟ ۳۰
- چه زمانی در شبانه روز برای پیاده روی مناسب است؟ ۳۰
- در هنگام پیاده روی چه مواردی باید رعایت شود؟ ۳۱
- مشخصات کفش مناسب پیاده روی را بیان نمایید؟ ۳۱
- در انتخاب سایز کفش پیاده روی در هنگام خرید به چه مواردی باید توجه کرد؟ ۳۲
- لباس مناسب ورزشی چه ویژگی هایی باید داشته باشد؟ ۳۲
- حرکات کششی در چه زمانی و برای چه هدفی استفاده می شود؟ ۳۳
- حرکات کششی را در چند دسته می توان تقسیم و تشریح کرد؟ ۳۳
- فواید تمرینات کششی چیست؟ ۳۴
- چه نکاتی در اجرای تمرینات کششی باید مورد توجه قرار گیرد؟ ۳۴
- انجام حرکات کششی قبل تمرین بهتر است یا بعد تمرین؟ ۳۵
- منظور از سرد کردن بدن بعد از ورزش چیست؟ ۳۵
- سرد کردن بدن پس از فعالیت ورزشی چه فایده ای دارد؟ ۳۶
- در سرد کردن بدن پس از فعالیت ورزشی چه مواردی باید لحاظ شود؟ ۳۶

مقدمه

تن زنده والا به ورزشی است
 که ورزشی مایه زندگی است
 به ورزش گرای و سرافراز باش
 که فرجام سستی سرافکندگی است

ملک الشعراى بهار

در عصر حاضر اگرچه علم با سرعت سرسام آوری رو به پیشرفت است؛ اما متأسفانه توسعه زندگی ماشینی باعث شده است دغدغه ها و مشکلات فیزیکی و روانی روز به روز افزایش یابد. اینجاست که فعالیت های ورزشی فرصت و مجالی است تا افراد بتوانند به توسعه جسم و روح خود بپردازند.

طیف دنیای ورزش بسیار گسترده است و کلیه افراد را صرف نظر از سن، جنسیت، نژاد، اقلیم، در بر می گیرد لذا تلاش در این راستا، خدمت به احاد مردم محسوب می گردد که بزرگترین نتیجه آن احساس آرامش روح و روان آدمیست.

در همین راستا بر آن شدم تا بر اساس تجارب عمر ورزشی خود کتابی را تحت عنوان پرسش و پاسخ علمی در ورزش تدوین نمایم تا ماحصل آن اطلاعاتی را در اختیار علاقه مندان به ورزش قرار دهد تا زمینه بهبود و توسعه فعالیت های ورزشی آنان را مهیا نماید.

این کتاب حاوی پاسخ به سوالاتی است که در ذهن قالب ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی مطرح می شود امید است ورزشکاران با دانستن این اطلاعات بتوانند سهم مهمی در ارتقا و بهینه سازی ورزش خود داشته باشند.

دکتر مهدی حقیقی