

بهداشت ورزش (با رویکرد فوتسال)

دانشکده تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

دکتر امیر مسعود محمدی شمس آبادی

دکتر سید نعمت خلیفه

ویراستار: آیناز محمدی شمس آبادی

www.ketab.ir



Soratir Press Publishers

سرشناسه: محمدی شمس آبادی، امیر مسعود، ۱۳۴۹ -

عنوان و نام پدیدآور: بهداشت ورزش (با رویکرد فوتسال) / امیر مسعود محمدی شمس آبادی، سید نعمت خلیفه؛ ویراستار آیناز محمدی شمس آبادی.

مشخصات نشر: کرج: سردار امین، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۳۰ ص: جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۹۶۱-۵-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۲۹] - ۱۳۰.

موضوع: ورزش — جنبه‌های بهداشتی / Sports— Health aspects

ورزشکاران — بهداشت / Athletes — Health and hygiene

فوتبال سالنی / Indoor soccer

دوپینگ در ورزش / Doping in sports

شناسه افزوده: خلیفه، سید نعمت، ۱۳۴۷ -

شناسه افزوده: محمدی شمس آبادی، آیناز، ۱۳۷۸ -، ویراستار

رده بندی کنگره: R۷۷۶

رده بندی دیویی: ۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۸۹۲۲۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نشر

سردار امین



Sardar Amin Publishers

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

www.ketab.ir

نام کتاب

بهداشت ورزش (با رویکرد فوتسال)

دکتر امیر مسعود محمدی شمس آبادی

دکتر سید نعمت خلیفه

ویراستار: آیناز محمدی شمس آبادی

طراح و صفحه‌آرا: آیناز محمدی شمس آبادی

ناشر: انتشارات سردار امین

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ناظر فنی چاپ: مرتضی گیوه‌چی

ناظر ادبی: لیلا شادمانی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۹۶۱-۵-۲

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

مقدمه

مطالعه و تحقیق درباره بهداشت اطلاعاتی به دست می دهد که برای حال و آینده شخص بسیار مفید و موثر می باشد. وقوف به مسایل بهداشتی انسان را در استفاده کامل از زندگی سراسر آمیخته با نشاط و شادابی کمک و یاری می نماید. همانگونه که در دین مبین اسلام به رعایت نظافت و بهداشت توصیه های فراوانی گردیده و نظافت و بهداشت را از نشانه های ایمان معرفی نموده است بنابراین انسان به وسعت و ارزش سلامت و بهداشت پی برده، و به نیازمندی های بهداشتی خود و اهمیت سلامت با دید بیناتری می نگرد.

ایجاد تحرک برای رشد و نگهداری مطلوب اندام ها و در کنار آن تلطیف عواطف و کاستی از فشارهای روانی و شاداب ماندن شرکت در برنامه های ورزشی را برای انسان این کسب الزامی ساخته است استقبال مردم و توجه و تشویف دولتها میادین ورزشی را صحنه رقابت برای جوانان و ایجاد فرصت برای ابراز شایستگی، لیاقت و توانمندی آنان ساخته است.

پژوهشگران و دانشمندان در جهت شناخت تواناییهای جسمانی و تنظیم فعالیت های ورزشی مناسب و سودمند و حرکت به سوی فهرمانی و کار اندامها در جریان تمرینات و رقابتها به نتایج ارزشمندی دست یافته اند.

هر کس با مراعات بهداشت قادر است از لحاظ جسمانی، روانی و اجتماعی در وضع مناسبی قرار گرفته و وظیفه ای که نسبت به خود و افراد خانواده و جامعه خود دارد به خوبی ادا کند.

بهداشت ورزشی و کسب بهداشت جسمانی و روانی از طریق ورزش از موضوعاتی است که توجه افراد زیادی را به خود جلب کرده است و هر روزه دامنه فعالیت در این زمینه افزوده می شود تربیت بدنی و ورزش در تعامل دائمی با بهداشت بوده و تاثیرات این دو انکار ناپذیر است.

ورزش فوتسال نیز از این قاعده مستثنی نبوده و همانگونه که دلیر مردان ورزش فوتسال ایران توانسته اند در میادین مختلف جهانی و آسیایی افتخارات فراوانی را کسب نمایند این نیاز احساس گردید که به صورت تخصصی بهداشت ورزش فوتسال مورد بررسی قرار بگیرد اما در این بین با وجود انتشار کتابهای بهداشت ورزشی که هر یک پاسخگوی برخی از نیازهای خوانندگان به ویژه ورزشکاران می باشد کتابی در ورزش فوتسال وجود نداشته است. لذا بر این اساس و نیاز، تالیف این مجموعه آغاز گردید.

از آنجا که کمتر اثری بدون لغزش و اشتباه بوده و اینجانب نیز بر نقایص و نارسایی های احتمالی موجود در این کتاب واقفم، از دریافت راهنمایی های گرانها و نظریات انتقادی صاحب نظران گرامی بسیار سپاسگزار خواهم بود.

امیرمسعود محمدی شمس آبادی

Amirmasoud393@gmail.com

www.ketab.ir

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول: مفاهیم بهداشت عمومی	۱
تعریف بهداشت	۲
آموزش بهداشت و اهمیت آن	۳
بهداشت فردی	۳
رعایت اصول زیر برای بهداشت فردی ضروری است:	۳
بهداشت پوست	۳
وظایف پوست	۴
بیماریها و ضایعات پوست	۴
۱- جوش یا آکنه	۵
۲- کفگیرک	۵
۳- کورک	۵
۴- کهیر	۶
۵- کجلی	۶
۶- گال یا جرب	۶
۷- بیماری های قارچی پوست	۶
مراقبت از پوست	۷
مراقبت از ناخن	۷
بهداشت مو	۹
بهداشت دهان و دندان	۱۳
مراقبت از چشم	۱۷
خلاصه ای از علائم هشدار دهنده بیماریهای چشم	۲۰
نرمش چشم ها	۲۱
حرکت اول (نحوه قرار گرفتن در وضعیت مناسب)	۲۱
حرکت دوم (پنهان کردن چشم با دست)	۲۱
حرکت سوم (حرکتی آونگی)	۲۲
حرکت چهارم (تغییر چشم انداز)	۲۲
حرکت پنجم (تغییر محیط)	۲۳

حرکت ششم (قرائت)..... ۲۳

مراقبت های بهداشتی از گوش..... ۲۴

فصل دوم : بهداشت ورزشی..... ۲۷

بهداشت سالن های ورزشی..... ۲۸

نور..... ۲۸

دما و رطوبت..... ۲۹

تهویه..... ۲۹

فصل سوم : بهداشت در سالن فوتبال..... ۳۱

بهداشت سالن ورزشی فوتبال..... ۲۸

نحوه نگهداری توپ ها..... ۳۳

لوازم شخصی مورد استفاده در فوتبال..... ۳۴

۱-لباس فوتبال..... ۳۴

۲-کفش..... ۳۴

۳-جوراب (ساق بلند)..... ۳۵

۴-کلاه (محافظ ساق)..... ۳۶

بهداشت وسایل شخصی مورد کاربرد در بدنسازی..... ۳۶

الف- طناب..... ۳۶

ب-کفش ورزشی..... ۳۶

ج- لباس ورزش..... ۳۷

د) ساک ورزشی..... ۳۸

ه) جوراب تمرین..... ۳۸

ق) حلقه ها..... ۳۹

فصل چهارم : گرم کردن و سرد کردن در ورزش..... ۴۱

اهمیت گرم کردن و سرد کردن..... ۴۲

گرم کردن..... ۴۲

اهداف گرم کردن..... ۴۳

فرآیند گرم کردن..... ۴۳

گرم کردن عمومی..... ۴۳

گرم کردن اختصاصی فوتبال..... ۴۴

۴۴		سرد کردن
۴۵		اهداف سرد کردن
۴۵		خستگی و ماساژ
۴۵		خستگی چیست؟
۴۶		چگونگی خستگی در فوتسالیستها
۴۷		۱- خستگی جسمی
۴۷		۲- خستگی فکری
۴۷		خستگی در کودکان و نوجوانان
۴۸		رفع خستگی
۴۸		سونا
۴۸		انواع سونا
۴۹		سونای خشک
۵۰		سونای بخار
۵۱		سونای یک نفره
۵۱		فواید سونا
۵۵		ماساژ
۵۵		انواع ماساژ
۵۵		انواع حرکات ماساژ
۵۶		استروکینگ
۵۶		انواع استروک
۵۶		استروک سطحی
۵۶		استروک عمقی
۵۷		آفلوراز
۵۸		کامپرشن (نیدینگ)
۵۸		موارد استفاده از کامپرشن
۵۹		پرکاشن
۵۹		انواع پرکاشن
۵۹		الف - حرکات ضربه ای
۵۹		هاکینگ
۵۹		کوپینگ

۵۹		بیتینگ
۵۹		پنیمنت
۵۹		اسلاپینگ
۶۰		تی پینگ
۶۰		ب- حرکات لرزشی
۶۰		موارد استفاده از حرکات لرزشی
۶۰		ممنوعیت های ماساژ
۶۱		تنظیم دما در انسان
۶۲		ساز و کارهای تنظیم حرارت
۶۳		تحمل گرما در مردان و زنان
۶۴		تحمل گرما در نوجوان
۶۶		فعالیت های ورزشی در هوای سرد
۶۷		تحمل سرما در مردان و زنان
۶۷		تحمل سرما در نونهالان و خردسالان
۶۷		ارتفاع و ورزش
۶۷		ارتفاع
۶۸		ویژگی های ارتفاع
۶۸		تغییرات و سازگاری ها در ارتفاع
۶۹		عملکرد ورزش فوتسال در ارتفاع
۷۰		تمرین در ارتفاع
۷۰		سفرهای ورزشی جهت انجام مسابقات لیگ، قهرمانی کشور و مسابقات برون مرزی در فوتسال
۷۱		مسافرت طولانی با هواپیما
۷۲		روش های پیشگیری
۷۵		فصل پنجم : دوپینگ
۷۷		تعریف دوپینگ
۷۸		گروه های دوپینگ
۷۸		روش های دوپینگ
۷۸		گروه های دارویی برحسب محدودیت های معین
۷۹		گروه های دوپینگ
۷۹		الف: محرک ها