

تربیت بدن و تندرستی

مؤلفین:

ابراہیم بیرونوند

حسین حاجی آقا بزرگی



انتشارات کتابچه

سرشناسه	:	بیرانوند، ابراهیم، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور	:	تربیت بدنی و تندرستی/ مولفین ابراهیم بیرانوند، حسین حاجی آقابزرگی.
مشخصات نشر	:	سنندج: کتابچه، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	:	۲۰۲ ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول، نمودار (بخشی رنگی).
شابک	:	978-622-340-114-5
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۸۶.
موضوع	:	تربیت بدنی Physical education and training ورزش Sports تمرین‌های ورزشی Exercise ورزش -- تاثیر تغذیه Sports -- Nutritional aspects سلامتی Health
شناسه افزوده	:	حاجی آقابزرگی، حسین، ۱۳۶۵-
رده بندی کنگره	:	۳۴۱GV
رده بندی دیویی	:	۰۷/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۲۹۲۵۶۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیبا

www.ketab.ir



انتشارات کتابچه

کتاب: تربیت بدنی و تندرستی
مؤلفین: ابراهیم بیرانوند - حسین حاجی آقا بزرگی
ناشر: انتشارات کتابچه
شابک: ۵-۱۱۴-۳۴۰-۶۲۲-۹۷۸
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: تومان

سنندج، مجتمع تجاری کردستان، طبقه اول، واحد ۲۲۳

تلفن: ۰۸۷۳۳۲۲۹۹۶۸

www.ketabchepub.ir

15	فهرست
15	فصل اول
16	کلیات، اهداف و اهمیت تربیت بدنی و ورزش
17	مقدمه
18	مفاهیم و واژه های مرتبط با تربیت بدنی تربیت بدنی
18	ورزش
18	بازی
18	اوقات فراغت
19	آمادگی جسمانی
19	ورزش همگانی و تأثیر آن بر سلامت جامعه
20	تفاوت ورزش همگانی با ورزش قهرمانی
21	تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه اسلام
24	اخلاق در ورزش و اخلاق ورزشکار
24	ایمان:
24	علم و معرفت:
25	توکل بر خداوند و توسل به بزرگان
25	گرفتن دست بیچارگان:
25	انضباط:
26	استفاده از تجربه ی دیگران:
26	داشتن روحیه ی گذشت و بخشش:
26	درس تربیت بدنی و اهداف آن
27	به طور کلی می توان اهداف نظام تعلیم و تربیت را به سه گروه دسته بندی کرد:

27	1- اهداف جسمانی
28	2- اهداف اجتماعی
29	3- اهداف روانی
29	اثرات مثبت ورزش در سلامت روح و روان و سلامت اجتماعی فرد
30	اثرات تمرین بدنی بر پاسخ دهی به فشارهای روانی
30	تأثیر تمرین بدنی بر کاهش افسردگی
31	تأثیر تمرین بدنی بر کاهش اضطراب
32	تأثیر تمرین بدنی بر عزت نفس
32	تمرینات بدنی و افزایش خلق مثبت
33	سرخوشی دویدن یا اعتیاد مثبت
35	فصل دوم
35	ورزش و بیماری ها
36	مقدمه
39	ورزش و آرتروز
39	اقدامات موثر جهت پیشگیری از ابتلا به آرتروز عبارتند از:
39	ورزش و مشکلات روانشناختی:
40	ورزش و آسم
41	ورزش و پوکی استخوان
42	اثرات ورزش:
43	ورزش و کمر درد
45	ورزش و دیابت
47	ورزش و فشار خون
48	ورزش و بیماری قلبی

49	اثرات ورزش در پیشگیری از بیماری قلبی و تقویت آن:
50	توصیه های تمرینی به افراد مبتلا به بیماری قلبی
51	فصل سوم
51	ویژگی ها و اصول تمرین
52	مقدمه
52	ویژگی ها و اصول تمرین:
53	اصل ویژگی های فردی
53	وضعیت آمادگی جسمانی پیش از تمرین
53	اصل ویژگی تمرین
54	اصل تحریک
54	اصل پیشرفت تدریجی
55	اصل استراحت
55	اصل ویژگی
56	اصل فشار و کاهش فشار
56	اصل نگهداری
57	اصل اضافه بار
58	اصل مقاومت فزاینده
59	اصل سازگاری
59	اصل برگشت به حالت اولیه
61	فصل چهارم
61	بهداشت ورزشی و کمک های اولیه
62	مقدمه
62	اصول بهداشت ورزشی

- 62 لباس ورزشی
- 63 کفش ورزشی
- برخی از اصول راهنما برای انتخاب کفش مناسب ورزشی عبارت اند از:
- 64
- 65 نکات لازم برای انتخاب کفش در چند رشته ورزشی
- 66 بهداشت زمین ها و سالن های ورزشی
- 67 کمک های اولیه
- وسایل مورد نیاز در جعبه یا کیف کمک های اولیه در بخش تربیت بدنی
- 68 آموزشگاه عبارت اند از:
- 69 تعریف کمک های اولیه
- 69 وظایف اصلی کمک دهنده
- 70 اولویت های درمانی در کمک های اولیه
- 70 اقدامات اولیه درمانی در آسیب های ورزشی
- اصول برخورد با ورزشکاری که شدیداً آسیب دیده و حال وخیمی دارد
- 71
- 72 فواید استفاده از یخ در برخورد با آسیب ها
- 73 مواردی که نباید از یخ استفاده نمود
- 73 علل اصلی ایجاد صدمات ورزشی
- 74 چگونه می توان از بروز صدمات ورزشی جلوگیری کرد؟
- 75 صدمات شایع ورزشی
- 77 فصل پنجم
- 77 آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی
- 78 آمادگی چیست ؟
- 78 انواع آمادگی

79	تعریف آمادگی جسمانی
80	نکات قابل توجه در تعریف آمادگی جسمانی
80	چرا داشتن آمادگی جسمانی اهمیت دارد؟
82	عوارض عدم آمادگی جسمانی
82	علائم ضعف آمادگی جسمانی
83	فاکتورهای آمادگی جسمانی
84	الف) آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی
85	ب) آمادگی جسمانی مرتبط با اجراء یا مهارت
87	انواع استقامت
90	اثرات تمرینات استقامتی
91	تمرینات مرتبط با استقامت
91	2- قدرت
91	عوامل مؤثر بر قدرت
93	تغییرات فیزیولوژیکی حاصل از تمرینات قدرتی
94	انواع قدرت
94	قدرت استقامتی (با دوام)
94	قدرت انفجاری (توانی، کششی)
95	قدرت حداکثر (بزرگ)
95	مفاهیم عمومی در تمرینات قدرتی
96	انواع روش های تمرین مقاومتی
97	روش هم طول یا ایستا (ایزومتریک)
97	روش هم تنش (ایزوتونیک)
98	تمرینات مرتبط با قدرت

98	نمونه تمرینات ایستا یا هم طول
SterngthTraning)	تمرین های قدرتی (99)
100	۳- سرعت
100	انواع سرعت
100	سرعت عضوی و سرعت عمومی
100	بخش های سرعت
101	عوامل مؤثر بر سرعت
102	4- توان
103	افزایش توان
103	سه نوع تمرین برای بهبود توان
104	تمرینات مرتبط با توان
105	5- چابکی
105	انواع چابکی
105	چابکی عمومی:
105	عوامل مختلفی بر چابکی مؤثرند:
106	تمرینات مرتبط با چابکی
107	6- انعطاف پذیری
108	فواید تمرینات کششی
109	انواع تمرینات انعطافی
109	کشش فعال
109	تفاوت بین تمرینات انعطاف پذیر ایستا و پویا
109	کشش غیر فعال
Flexible Traning)	تمرین های انعطاف پذیری (111)

114	۷- هماهنگی
114	مکانیزم هماهنگی
114	عوامل مؤثر بر هماهنگی
115	تمرینات مرتبط با هماهنگی
116	8- تعادل
116	انواع تعادل
116	تعادل ایستا و تعادل پویا
117	عوامل مؤثر بر تعادل
118	تمرینات مرتبط با تعادل
	فصل ششم 119
119	برنامه ریزی یک جلسه تمرین
120	برنامه ریزی یک جلسه تمرین
120	۱ - مرحله گرم کردن یا آماده سازی
121	چطور بفهمیم بدن خود را خوب گرم کرده ایم؟
121	اصولی که هنگام گرم کردن باید رعایت شود
121	اهداف گرم کردن
122	فواید گرم کردن
123	نرمش های عمومی
Warm Up Training)	تمرین های گرم کردن (123)
125	نرمش های تخصصی
131	۲- مرحله اصلی یا پیاده سازی هدف تمرینی
131	۳- مرحله ی سرد کردن یا برگشت به حالت اولیه
	دلایل عمده برای برگشت به حالت اولیه یا سرد کردن بدن عبارت اند از:
	132

Cool Down)	تمرین های سرد کردن (132)
135	فصل هفتم
135	تغذیه
136	تغذیه چیست؟
136	کفایت تغذیه ای
138	هرم غذایی
138	سهم غذایی
139	گروه نان و غلات
140	گروه سبزیجات
140	گروه میوه ها
140	گروه شیر و لبنیات
140	گروه گوشت و حبوبات
142	کربوهیدرات ها
143	رابطه کربوهیدرات ها با فعالیت های ورزشی
144	چربی ها
145	رابطه چربی ها با فعالیت های ورزشی
146	پروتئین ها
147	نیاز ورزشکاران به مواد پروتئینی
148	مواد معدنی (املاح)
149	ویتامین ها
150	نقش ویتامین ها در بدن
151	نقش ویتامین در فعالیت های ورزشی
151	آب

152	برنامه تغذیه مؤثر
152	چند نکته در مورد تغذیه مؤثر در زیر آمده است:
153	ترکیب بدنی
153	چاقی و نقش ورزش
155	چرا ترکیب بدن مطالعه می شود؟
155	الگوهای توزیع چربی به سه گونه زیر می باشد:
156	طبقه بندی و موارد استفاده شاخصهای ترکیب بدن
156	روش های میدانی ارزیابی ترکیب بدن
BMI)	شاخص توده بدنی (157)
157	وسایل اندازه گیری
158	جدول 2: محدوده های BMI برای افراد بالای 19 سال
WHR	نسبت دور کمر به دور باسن 158
159	جدول 3 نسبت دور کمر به باسن
WHR:	میانگین 159
160	چاقی
160	چرا چاق می شویم؟
163	تأثیر ورزش در پیشگیری از چاقی و درمان آن
163	آیا ورزش همراه با رژیم غذایی موجب کاهش بیش تر وزن می شود؟
164	برای پرداختن به ورزش به این امور توجه کنید:
166	فصل هشتم
166	ناهنجاری های ساختار قامتی و حرکات اصلاحی
167	ناهنجاریهای بدنی
167	دفورمیتی ها