

۱۴۴۴ ۴۳ ۸۷

به نام خدا

تدبیر بدنیه عمومی

تألیف:

ابراهیم علی دوست نهری

غلامرضا فرجی

جمال الدین شریعتی



بامداد کتاب



بامداد کتاب

تربیت بدنی عمومی

ابراهیم علی دوست قهفرخی - غلامرضا فرجی - جمال الدین شر

نوبت چاپ: چهارم - ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: رقعی - ۲۴۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۶-۰۲۴-۱

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

ناشر همکار: نشر ورزش

قیمت: ۱۵۹۰ تومان

مرکز بخش و فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، ابتدای خیابان فخر رازی، کوچه نیک پور،

mdadketab.com

pub@yahoo.com

تلفن: ۶۶۴۸۱۲۴۳-۴

نمابر: ۶۶۹۷۴۱۶۲

سرشناسه: ابراهیم علی دوست قهفرخی.

عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدنی عمومی / گردآوری و تألیف: ابراهیم علی

قهفرخی، غلامرضا فرجی، جمال الدین شریعتی.

مشخصات نشر: تهران: بامداد کتاب، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص.

فهرست مطالب

۵	مقدمه مؤلفان
۷	فصل ۱ - کلیات، اهداف و اهمیت تربیت بدنی و ورزش
۹	نقش و اهمیت اجتماعی ورزش و تربیت بدنی
۹	اهداف تاریخی تربیت بدنی در جوامع گذشته
۱۰	اهداف تربیت بدنی در جامعه اسلامی
۱۵	اهداف تربیت بدنی و ورزش کدامند؟
۱۸	ورزش و اوقات فراغت
۲۱	فصل ۲ - مبانی فیزیولوژی ورزش
۲۱	منابع انرژی
۲۷	برگشت به حالت استراحت پس از ورزش
۳۰	فیزیولوژی دستگاه تنفس
۳۳	فیزیولوژی دستگاه انتقال خون
۳۷	فصل ۳ - آمادگی جسمانی و اصول علم تمرین
۳۸	آمادگی هوازی
۴۱	آمادگی بی هوازی
۴۵	آمادگی عضلانی
۵۵	اصول تمرینات آمادگی
۶۱	افسانه‌ها و توهمات رایج در تمرینات
۶۱	فصل ۴ - تغذیه ورزشی و کنترل وزن
۶۵	تغذیه
۶۸	دستورالعمل‌هایی برای غذا خوردن
۷۰	تغذیه قبل و بعد از مسابقه
۷۳	جایگزینی مایعات
۷۴	مکمل‌های ویتامینی و معدنی
۷۷	دستیابی به وزن مطلوب

۷۹	دستورالعمل‌هایی برای کاهش وزن چربی
۸۲	دستورالعمل‌هایی برای افزایش یا حفظ وزن خالص بدن
۸۵	فصل ۵ - بهداشت ورزش و سلامتی
۸۵	بهداشت اماکن ورزشی
۸۶	بهداشت پوشاک ورزشی
۸۷	بهداشت تمرینات ورزشی
۸۸	بهداشت تغذیه ورزشی
۸۹	بهداشت دستگاه قلب و تنفس
۹۰	خاب و استراحت
۹۱	نظم فیزیکی در رشد
۹۳	نشستن
۱۰۱	فصل ۶ - آسیب شناسی و کمک‌های اولیه در ورزش
۱۰۱	آسیب‌های ورزشی
۱۰۳	آسیب‌دیدگی‌های متداول در ورزش
۱۱۲	کمک‌های اولیه در ورزش
۱۱۹	فصل ۷ - آشنایی با برخی از رشته‌های ورزشی
۱۱۹	۱ - فوتبال
۱۳۴	۲ - بسکتبال
۱۴۹	۳ - والیبال
۱۶۶	۴ - هندبال
۱۷۹	۵ - کشتی
۱۹۶	۶ - تنیس روی میز
۲۰۹	۷ - بدمینتون
۲۲۷	فصل ۸ - نحوه ارزشیابی درس تربیت بدنی
۲۲۷	الف) برنامه درسی تربیت بدنی (۱)
۲۳۵	ب) برنامه درسی تربیت بدنی (۲)
۲۳۹	منابع و مآخذ

مقدمه مؤلفان

باسلام و صلوات فراوان بر آخرین فرستاده الهی، حضرت محمد مصطفی (ص)، خاندان پاک و مطهرش و درود بی پایان بر آخرین ذخیره الهی، مهدی (عج)، رعود حضرت ولی عصر (عج)، خدای را شاکریم که توفیق نگارش و تدوین اثر حاضر را بر ما ارزانی داشت.

کتابی که پیش روی شماست، کتاب تربیت بدنی عمومی است که جهت تدریس دروس تربیت بدنی در دانشگاه‌ها تهیه شده است. کتاب‌های تربیت بدنی عمومی که در بازار نشر کتاب موجود می‌باشند، علیرغم نقاط قوت فراوانی که دارند، هر یک دارای نواقصی می‌باشند که همین کمبودها و نقصان‌ها ما را بر آن داشت تا به عنوان کمیته علمی نسبتاً جامع و کامل، درخور جامعه دانشگاهی کشور جمع‌آوری و تألیف کنیم. در این راه ضمن استفاده از جدیدترین منابع و کتب منتشر شده در این زمینه، بگاهی نیز به تجارب آموزشی خود و همکاران ارجمند داشته و از نظرات و پیشنهادات این عزیزان در تدوین سرفصل‌های کتاب و مطالب ارائه شده، بهره‌مند شدیم.

کتاب حاضر حاوی ۸ فصل می‌باشد که در آن ابتدا کلیات، اهداف و اهمیت تربیت بدنی و ورزش را برشمرده و سپس به تشریح مبانی فیزیولوژی ورزش، آمادگی جسمانی و علم تمرین، تغذیه ورزش و کنترل وزن، بهداشت ورزشی و سلامتی، آسیب‌شناسی و کمک‌های اولیه در ورزش پرداخته‌ایم. در فصل هفتم و تحت عنوان آشنایی با برخی از رشته‌های ورزش، سعی شد تا

مختصری در مورد رشته‌های ورزشی دانشگاهی و ورزش‌هایی که معمولاً در محیط‌های دانشگاهی تدریس می‌شود و تاریخچه، قوانین و مقررات و اصول و مهارت‌های پایه این رشته‌های ورزشی گنجانده شود. در نهایت و در فصل هشتم نیز توضیحاتی در خصوص نحوه ارزشیابی درس تربیت بدنی به همراه آزمون‌های کاربردی برای این کار آورده شد.

امید است این مجموعه مورد توجه و استفاده کلیه اساتید، صاحب‌نظران، دانشجویان و پژوهشگران محترم قرار گرفته و بتواند در جامعه دانشگاهی کشور مثمر واقع شود. همچنین از خوانندگان عزیز استدعا داریم، نواقص، کاستی‌ها، اشکالات و یا پیشنهادات خود را با ناشر محترم در میان گذارده و ما را از نقطه نظرات سازنده خویش مطلع فرمایند.

والسلام علی من اتبع الهدی

ابراهیم علی دوست قهفرخی - غلامرضا فرجی

جماله الدین شریعتی

یا. ۱۳۸۷