

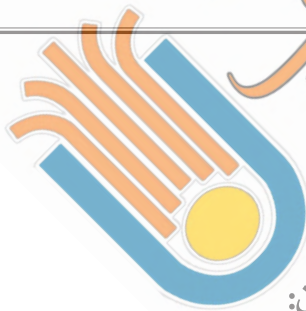


فرهنگ هنر و ادبیات
موسسه
طریح نقیب



تربیت بدنی عمومی (۱ و ۲)

به همراه تمرینات ورزشی در محیط کار و نکات ورزشی مورد استفاده
افراد کم توان، ناتوان و معلولین



مؤلفان:

دکتر احسان اسداللهی (مدرس مؤسسه آموزش عالی سناباد گلبهار)
سید مهدی امیرآبادی زاده (کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)
اکرم ایزدی (کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)



سرشناسه: اسدالهی، احسان، ۱۳۶۵ ؛
عنوان و نام پدیدآورنده: تربیت بدنی عمومی (۱ و ۲)/ احسان اسدالهی، سیدمهدی امیرآبادیزاده ، اکرم ایزدی
مشخصات نشر: مشهد، موسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب
مشخصات ظاهری: وزیری، ۲۰۰ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۱۹۸-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
شناسه افزوده:
موضوع:
رده بندی کنگره:
رده بندی دیویی:
شماره کتابشناسی ملی:

احسان اسدالهی

سیدمهدی امیرآبادی زاده

اکرم ایزدی

تربیت بدنی عمومی (۱ و ۲)

نشر ضریح آفتاب

۲۰۰ صفحه

شمارگان ۱۴۰۰ نسخه

چاپ اول ۱۳۹۷

قیمت :

صفحه آرا :

طراح جلد :

لیتوگرافی و چاپ :

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۱۹۸-۷

ISBN: 978-600-476-198- 7

کانال تلگرام: telegram.me/zarihe_aftab

ZARIHAFTAB.IR

info@zarihaftab.ir

ZARIHAFTABPUBLISHER



www.zarihaftab.ir



zarihaftab@gmail.com



+98-915-706-4117



مرکز پخش: مشهد، خیابان امام خمینی،
جنب اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی | ۰۵۱)۳۲۲۱۰۰۴۵(

بازرگانی سفارشات دفتر نشر
۰۵۱-۳۲۲۸۱۴۱۰ ۰۵۱-۳۲۲۸۳۴۲۲ ۰۵۱-۳۲۲۸۰۱۶۷

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات ضریح آفتاب محفوظ است.



@Zarihe_Aftab

انتشارات ضریح آفتاب

پیش‌گفتار	۹
مقدمه	۱۱
بخش اول : تربیت بدنی عمومی ۱	۱۳
فصل اول	۱۴
اهداف تربیت بدنی	۱۴
تربیت بدنی در اسلام	۱۷
فصل دوم	۱۹
اصول و مبانی تربیت بدنی	۱۹
فصل سوم	۲۱
اصول حفظ و نگه‌داری سلامت و تناسب اندام (آمادگی جسمانی)	۲۱
آمادگی جسمانی	۲۱
اجزاء آمادگی جسمانی	۲۲
ترکیب بدن و تعیین چاقی	۲۳
اصول صحیح تمرین	۲۵
آثار تمرین بر دستگاه‌های مختلف بدن	۲۹
فواید فعالیت جسمانی و تمرین برای دستگاه قلبی و عروقی	۲۹
فصل چهارم	۳۲
بیمارها و ناهنجاری‌ها	۳۲

فصل پنجم.....	۴۷
ورزش برای گروه های ویژه	۴۷
فصل ششم.....	۴۹
تمرینات ساده و مفید در محیط کار.....	۴۹
فصل هفتم.....	۵۳
نکات ورزشی ویژه افراد کم توان، ناتوان و معلولین.....	۵۳
بخش دوم : تربیت بدنی عمومی ۲	۷۳
فصل اول.....	۷۴
فیزیولوژی ورزش.....	۷۴
فصل دوم	۷۷
آسیب های ورزشی	۷۷
توصیه های بهداشتی در ورزش	۸۰
فصل سوم.....	۸۲
تغذیه ورزشی و آشنایی با برخی مکمل های ورزشی ، مزایا و معایب آن	۸۲
فصل چهارم.....	۹۱
روانشناسی ورزش	۹۱
فصل پنجم.....	۹۳
دوپینگ.....	۹۳
فصل ششم	۹۹
آشنایی با بعضی از رشته های ورزشی	۹۹
تیر اندازی	۹۹
کبدی	۱۰۵
فوتسال.....	۱۱۱
دو و میدانی.....	۱۲۱
کشتی.....	۱۳۰
شنا.....	۱۳۷

۱۴۲	والیبال
۱۴۶	تنیس
۱۵۱	فوتبال
۱۵۵	هندبال
۱۵۸	بدمینتون
۱۶۱	راهپیمایی و کوه پیمایی
۱۶۳	بسکتبال
۱۶۹	تنیس روی میز
۱۷۵	پیوست ها
۱۷۶	فرم ها، درصد ها و نرم های مرتبط با آمادگی جسمانی
۱۸۶	طرح درس جلسات آموزشی ویژه اساتید، مربیان و دبیران ورزش
۱۹۷	منابع



فرهنگ هنر و ادبیات
موسسه
طریح نقیب



پیش‌گفتار

برنامه توسعه تربیت بدنی و ورزش دانشگاه‌ها در سال ۱۳۸۸ در راستای هدف کلان توسعه ورزش دانشگاه‌ها که همانا کمک به رشد و شکوفایی ابعاد معنوی و جسمانی دانشجویان است در چارچوب وظایف محوله در برنامه چهارم توسعه کشور تنظیم گردیده است. بر این اساس اداره کل تربیت بدنی وزارت متبوع در راستای سیاست‌های اصولی و کلان‌نگر خود بر آن است که با بهره‌گیری از تجارب گذشته و هم‌اندیشی و همفکری با جامعه دانشگاهی خصوصاً مدیران تربیت بدنی دانشگاه‌ها، با ترسیم چشم‌اندازهای آتی ورزش دانشجویی و با ایجاد راه کارهای جدید در عرصه‌های ستادی ورزش دانشگاه‌ها نسبت به اجرایی شدن سیاست‌های اصولی خود در جهت گسترش کمی و کیفی ورزش در دانشگاه‌ها اقدام نماید.

اگر چه کسب نشاط در ادامه حیات امری ضروری است، اما بسیاری از مردم از داشتن آن بی بهره اند. بسیاری از مردم دریافته اند که وقتی فعال هستند، می‌توانند بسیاری از کارها را بدون خستگی انجام دهند.

نظر به اهمیت فعالیت‌های بدنی در زندگی افراد، بخصوص جوانان این مرزوبوم، کتاب حاضر جهت افزایش سطح آگاهی عمومی از فعالیت‌های بدنی، برای دانشجویان به نگارش در آمده است. البته بدیهی است که کتاب حاضر خالی از اشکال نبوده و دارای کمبودها و نواقصی است، بنابراین صمیمانه خواهش می‌کنیم انتقادهای ارزشمند خود را ارسال کنید تا در چاپ‌های بعدی مورد توجه قرار گیرند.

با احترام و سپاس

دکتر احسان اسداللهی . سید مهدی امیرآبادی زاده . اکرم ایزدی

فرهنگ هنر و اندیشه
موسسه
طریح نقیب



مقدمه

در طول تاریخ پر فراز و نشیب انسان، تلاش و حرکت، به منظور دست یابی به نیازهای اولیه زندگی تا وسیله ای جهت رشد رفتارهای اجتماعی و پرورش بعد روانی، موجب گردید تا در عصر کنونی، ورزش و فعالیت بدنی به عنوان بخشی مهم و ضروری از بهداشت و ملامت، حیات ما را رقم بزند. تدوین این کتاب نیز در راستای آموزش علمی تربیت بدنی برای اقشار مختلف مردم به خصوص جوانان و دانشجویان عزیز صورت گرفته است تا علاوه بر آموزش تئوری درس تربیت بدنی عمومی، رهنمودهای مقدماتی برای پرداختن به امر ورزش با تکیه بر منابع علمی تربیت بدنی و ورزش را فراهم آورد. در نگارش مطالب سعی شده است تا با رعایت سرفصل دروس تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲، جنبه های علمی و کاربردی بیشتر مورد توجه قرار گیرد. امید است که مورد استفاده عموم قرار گیرد.

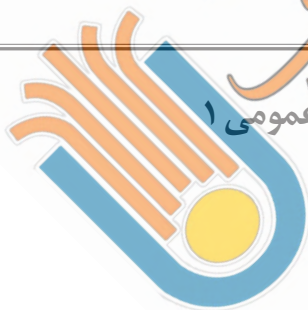


فرهنگ هنر و اندیشه
موسسه
طریح نقیب



فرهنگ هنر و ورزش
موسسه
طرح و اجرا
بخش اول

تربیت بدنی عمومی ۱



فصل اول:

اهداف تربیت بدنی

اهداف تربیت بدنی به دو دسته هدف های عمومی و اختصاصی تقسیم می شوند :

الف) هدف های عمومی تربیت بدنی :

۱. بهبود روابط انسانی و اخلاقی و کسب تجارب اجتماعی از طریق شرکت در فعالیت های حرکتی. ورزشی . ایجاد علاقه و آگاهی در کلیه افراد و میل به شرکت در فعالیت های تربیت بدنی و ورزش بطوری که زندگی برای آنها هدفمند و معنی دار باشد .
۲. کمک به نوجوانان و جوانان و سایر اقشار مردم بطوری که بتوانند در حرکات و فعالیت های ورزشی به شیوه ای موثر و ماهرانه شرکت نموده و تحت نظر مربیان و معلمان واجد شرایط و صلاحیت دار به کسب تجربه بپردازد .
۳. توسعه و ایجاد علاقه نسبت به اصول علمی حرکات و عواملی از قبیل زمان و نیرو.
۴. رقابت سازنده .
۵. پذیرفته شدن در گروه .
۶. تطبیق پذیری با گروه .
۷. اطاعت از قوانین و مقررات .
۸. ایجاد حس احترام .
۹. توانایی و تمایل به استفاده از اوقات فراغت به نحو صحیح .
۱۰. تمایل و انگیزه داشتن و شرکت در جلسات و اجتماعات .
۱۱. پیشگیری از لغزش های اجتماعی .
۱۲. حفظ و نگهداری فرهنگ و سنت .

هدف های اختصاصی تربیت بدنی :

- هدف های اختصاصی تربیت بدنی را که در حقیقت تامین کننده نیازها و یا به عبارت دیگر تکمیل کننده ابعاد وجودی یک انسان می باشد به شرح ذیل طبقه بندی می شود :
۱. تربیت بعد اخلاقی و اعتقادی .

۲. تربیت بعد جسمانی .
۳. تربیت بعد عقلانی .
۴. تربیت بعد مهارتی .
۵. تربیت بعد عاطفی .
۶. تربیت بعد اجتماعی .

تربیت بعد اخلاقی و اعتقادی :

هدف از رشد و توسعه بعد اخلاقی و اعتقادی افزایش ایمان و توسعه فضایل اخلاقی از طریق تربیت بدنی به گونه ای که انجام یا عدم انجام حرکات هر فرد برانگیخته از اعتقاد به خدا و توجه به ارزش های متعالی انسان می باشد . نمونه ای از فضایل اخلاقی قابل رشد در افراد به شرح ذیل می باشد :

۱. تواضع و فروتنی
۲. گفتار و کردار پسندیده
۳. بردباری و شکیبائی و از خود گذشتگی و ایثار .
۴. عزت نفس و خوشتن داری .
۵. رعایت اعتدال در امور شخصی که مناسب زندگی واقعی و ایده آل انسان می شود .
۶. برخورد خوب و با احترام نسبت به دیگران .
۷. احسان و نیکوکاری .
۸. دفاع از مظلوم و مبارزه با ظالم .
۹. احترام به قوانین و مقررات .
۱۰. بر حذر بودن از رفتار ناپسند و ناستوده .

تربیت بعد جسمانی :

هدف از رشد این بعد کمک به توسعه و هماهنگی ارگان های بدن برای حفظ سلامتی و سالم زندگی کردن و ازدیاد توانایی و قابلیت جسمی به نحوی که فرد بتواند کارها و وظایف روزانه را بدون خستگی شدید و یا نیروی کافی انجام داده و همچنین توانایی مقابله با حوادث و اتفاقات پیش بینی نشده را بهتر داشته باشد برای تحقق این بعد توسعه عوامل زیر مورد توجه است :

الف - عوامل مربوط به آمادگی جسمانی :

ازدیاد قدرت ، استقامت عضلانی و دستگاه گردش خون و تنفس ، انعطاف پذیری ، توان ، چابکی ، تعادل و هماهنگی عصب و عضله .

ب - عوامل مربوط به سلامتی :

ازدیاد و توسعه عوامل هشت گانه فوق الذکر، پیشگیری و آزاد سازی جسم از ابتلا به عوارض و نارسائی های دستگاه های داخلی بدن به ویژه دستگاه گردش خون و تنفس و کشف و رفع نواقص جسمانی .

تربیت بعد عقلانی :

برای تربیت این بعد تا حد امکان باید نسبت به رشد و تقویت ویژگی های زیر همت گماشت :

۱. پرورش عقل و فکر و کسب استقلال فکری و مبارزه با اموری که بر ضد استقلال عقل است .
۲. پرورش اراده و کسب مالکیت بر نفس و آزادی معنوی از حکومت مطلقه امیال .
۳. پرورش حس حقیقت جوئی و علم طلبی .
۴. پرورش حس جمال و زیبایی .
۵. پرورش حس پرستش .
۶. پرورش قوای یادگیری (دانستنی ها ، تفکر ، تخیل و ارزشیابی)

تربیت بعد مهارتی :

هدف از تربیت بعد مهارتی کمک به مهارت های زیر است :

۱. مهارت های انتقالی مثل راه رفتن ، دویدن و پریدن .
۲. مهارت های غیر انتقالی مثل پرتاب کردن و گرفتن .
۳. مهارت های حرکات اساسی و بنیادی که شامل ترکیب مهارت های انتقالی و غیرانتقالی است .
۴. مهارت پایه ورزش ها .
۵. مهارت های پیشرفته ورزشی .

تربیت بعد عاطفی :

هدف از تربیت این بعد تربیت و پرورش افراد در جامعه از نظر احساسی ، هیجانی و انگیزشی است