

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	پیشگفتار ویراست ۲
۵	فصل اول: اهمیت تربیت بدنی و ورزش
۶	اهداف تربیت بدنی در جوامع گذشته و امروز
۷	اهداف تربیت بدنی در جامعه اسلامی
۸	۱. هدفهای بهداشتی و تندرستی
۸	۲. هدفهای تربیتی و اخلاقی
۹	۳. هدفهای روانی و اجتماعی
۱۰	۴. هدفهای حرکتی و مهارتی
۱۰	محتوای ورزش و تربیت بدنی در جامعه اسلامی
۱۱	مراحل فعالیتهای ورزشی
۱۲	دیدگاه انقلاب اسلامی به تربیت بدنی و ورزش
۱۳	چکیده‌ای از سخنان امام خمینی (ره) رهبر انقلاب و بنیان‌گذار...
۱۳	گفتاری چند از شهید آیت‌الله دکتر بهشتی
۱۴	چکیده‌ای از سخنان حضرت آیت‌الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی
۱۶	فصل دوم: فلسفه، اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش
۱۶	فلسفه ورزش
۱۶	ورزش وسیله خودشناسی
۱۷	ورزش تمرینی برای زندگی واقعی
۱۷	ورزش در راستای گذران اوقات فراغت
۱۹	تعریف فراغت
۲۱	تعریف تربیت بدنی و ورزش
۲۱	مبانی علمی تربیت بدنی و ورزش
۲۳	اهداف تربیت بدنی و ورزش

صفحه	عنوان
۲۴	فصل سوم: اصول و مفاهیم آمادگی جسمانی و حرکتی
۲۴	آمادگی جسمانی
۲۵	۱. آمادگی عضلانی - اسکلتی
۲۶	۲. انعطاف پذیری
۲۶	۳. استقامت قلبی - تنفسی
۲۷	۴. وزن و ترکیب بدن
۲۷	۵. تعادل
۲۷	آمادگی مهارتی
۲۸	اصول پایه در طراحی و اجرای برنامه‌های ورزشی
۳۰	مراحل پیشرفت در برنامه‌های ورزشی
۳۰	انواع فعالیت ورزشی
۳۲	فصل چهارم: فیزیولوژی فعالیت ورزشی
۳۲	فیزیولوژی عضلات
۳۲	انواع انقباض عضله
۳۳	منابع انرژی
۳۷	برگشت به حالت اولیه
۳۸	اثر تمرین در عضله
۳۹	تمرینهای متناوب
۴۰	فیزیولوژی گردش خون
۴۰	توضیحات کلی درباره قلب و خون
۴۲	برون‌ده قلب
۴۳	برون‌ده قلب هنگام تمرین
۴۵	تغییر تعداد ضربان قلب
۴۵	ضربان قلب هنگام تمرین
۴۷	ضربان قلب بعد از فعالیت
۴۷	فیزیولوژی تنفس
۴۸	همکاری دستگاه گردش خون و تنفس
۵۰	تمرینهای ورزشی و تنفس
۵۰	فعالیت ورزشی و فشار خون

صفحه	عنوان
۵۲	فصل پنجم: تغذیه و کنترل وزن
۵۲	کالری
۵۴	ویتامینها
۵۶	کیفیت غذا
۵۶	تغذیه خوب و تأثیر آن در ورزش
۵۸	انرژی مورد نیاز برای فعالیتهای گوناگون
۶۰	عوامل مؤثر در مصرف انرژی
۶۰	مصرف مواد غذایی به هنگام مسابقه ورزشی
۶۱	تنظیم انرژی در مسابقه
۶۱	کاهش آب بدن
۶۲	ترکیب بدن
۶۳	شاخص توده بدنی
۶۳	نسبت دور کمر به دور باسن
۶۵	فصل ششم: فعالیت بدنی و تندرستی
۶۷	عوامل تهدید کننده قلبی - عروقی
۷۰	جدول ریسکو و طرز استفاده از آن
۷۲	سرطان
۷۲	بیماریها و ناهنجاریهای عضلانی - اسکلتی
۷۳	اثر ورزش در طول عمر
۷۵	بهداشت و ورزش
۷۸	فصل هفتم: خود آزمایی و نمونه برنامه های تمرینی
۸۲	برنامه شماره یک
۸۵	برنامه شماره دو
۸۷	برنامه شماره سه
۹۰	برنامه شماره چهار
۹۳	برنامه شماره پنج
۹۶	برنامه شماره شش
۱۰۰	فصل هشتم: آشنایی با رفتارهای صحیح حرکتی و آسیب دیدگی ورزشی
۱۰۰	۱. رفتارهای صحیح حرکتی

صفحه	عنوان
۱۰۱	ایستادن
۱۰۲	نشستن
۱۰۴	راه رفتن
۱۰۵	خوابیدن
۱۰۵	بلند کردن اجسام
۱۰۶	۲. آسیب دیدگی ورزشی
۱۰۶	عوامل آسیب رسان
۱۰۸	درمان آسیبهای متداول
۱۰۹	درمان سریع و اولیه آسیبهای ورزشی متداول
۱۱۲	درد ساق پا
۱۱۲	شدت آسیب
۱۱۵	<b>فصل نهم: آشنایی با ورزشهای منتخب</b>
۱۱۶	<b>کشتی</b>
۱۱۷	قوانین جدید کشتی
۱۱۹	فنون و مهارتهای کشتی
۱۱۹	فنون سرپا
۱۲۱	انواع لنگ کاری
۱۲۳	انواع سالتوها
۱۲۳	فنون خاک
۱۲۳	انواع سگک
۱۲۴	انواع بارانداز
۱۲۴	انواع کنده
۱۲۷	<b>شنا</b>
۱۲۹	تعاریف و مهارتهای شناهای متداول
۱۲۹	۱. کرال سینه
۱۳۰	۲. کرال پشت
۱۳۱	۳. شنای قورباغه
۱۳۳	۴. شنای پروانه با پای دلفین
۱۳۴	۵. شنای پهلو

صفحه	عنوان
۱۳۶	والیبال
۱۳۸	قوانین و مقررات بازی
۱۳۹	مهارت‌های اساسی در بازی والیبال
۱۴۳	تنیس
۱۴۴	مقررات
۱۴۷	مهارت‌های اساسی
۱۵۰	کاربرد در جامعه
۱۵۱	فوتبال
۱۵۴	مهارت‌های اساسی
۱۵۷	هندبال
۱۵۸	مقررات و نحوه اجرا
۱۵۹	مهارت‌های اساسی
۱۶۰	کاربرد در جامعه
۱۶۲	بدمینتون
۱۶۴	مهارت‌های اساسی
۱۶۷	راه‌پیمایی و کوهنوردی
۱۷۱	بسکتبال
۱۷۲	مقررات
۱۷۵	مهارت‌های اساسی
۱۸۰	تنیس روی میز
۱۸۱	قوانین و مقررات
۱۸۳	مهارت‌های اساسی
۱۸۸	پیوست
۱۹۹	منابع و مآخذ

## پیشگفتار ویراست ۲

بی‌تردید تربیت بدن از راه فعالیت بدنی و ورزش از مهم‌ترین عوامل بهداشت جسمانی و روانی، بهبود روابط عاطفی و اجتماعی و در مجموع ارتقای کیفیت زندگی است. نتایج پژوهش‌های متعدد آشکار می‌کند که مواد حرکتی، نیرویی برای انگیزش پرداختن به تربیت بدنی و ورزش است و بر این اساس، برای افزایش سواد حرکتی اقشار مختلف و با هدف افزایش فعالیت بدنی، از فناوریهای آموزشی متعدد مانند بروشور، پوستر، فیلم، نرم‌افزار و کتاب بهره گرفته شده است. این کتاب نیز در همین راستا برای جامعه دانشجویی، به ویژه برای آموزش واحد تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ دانشگاهها، در سال ۱۳۶۶ نگاشته شد و استقبال استادان تربیت بدنی و علوم ورزشی و همچنین دانشجویان رشته‌های مختلف دانشگاهی از آن موجب شد که بیست و سه بار چاپ شود. تغییرات قانون و مقررات ورزشها، رویکردهای جدید در فلسفه و اصول تربیت بدنی و ورزش، پیشرفت علمی در مبانی و گرایشهای تربیت بدنی و تحولات اجتماعی در طول حدود ۳ دهه از یک سو و تغییرات اساسی در ساختار و سرفصل واحد تربیت بدنی عمومی در برنامه‌ریزی جدید کمیته برنامه‌ریزی علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری از سوی دیگر، بازنگری محتوای کتاب را بر مؤلفان بایسته کرد. به عنوان نخستین بازنگری، توافق شد که ساختار اصلی کتاب بدون تغییرات اساسی باشد و تنها ضمن برخی اصلاحات و افزودن مطالبی مهم، محتوای آن روزآمد شود. برای همکاری در این بازنگری و افزودن برخی مطالب به آن از دکتر حمید رجبی بهره گرفته شد و سرانجام کتاب جدید در نه فصل نگارش یافت.

در فصل اول «اهمیت تربیت بدنی و ورزش» به اهداف تربیت بدنی از دیدگاه‌های مختلف توجه شده است. در فصل دوم «فلسفه، اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش» فلسفه فعالیت بدنی و ورزش محور قرار گرفته و ضمن تعریف برخی مفاهیم مهم تربیت بدنی و ورزش به اصول و مبانی علمی آن توجه شده است. در فصل سوم «اصول و مفاهیم آمادگی جسمانی و حرکتی» به مفاهیم اصلی در موضوع آمادگی جسمانی و حرکتی اشاره و به اصول علمی طرح برنامه‌های ورزشی پرداخته شده است. در فصل چهارم «فیزیولوژی فعالیت ورزشی» فیزیولوژی تمرین با تمرکز بر فیزیولوژی دستگاه عضلانی - اسکلتی و دستگاه گردش خون و تنفسی به عنوان دو دستگاه مهم اثرگذار بر فعالیت بدنی و اثرپذیر از آن ارائه شده است. در فصل پنجم «تغذیه و کنترل وزن» درباره حمایت تغذیه‌ای از ورزش و چگونگی بهره‌گیری از ورزش در مدیریت وزن بدن، مطلبی بیان و همچنین به موضوع بهداشت ورزشی به عنوان امری مهم توجه گردیده است. در فصل ششم «فعالیت بدنی و تندرستی» به موضوع آماده‌سازی بدن برای روبه‌رو شدن با بیماری‌های مزمن پرداخته شده، درباره نقش فعالیت بدنی در پیشگیری از بیماری‌های فراگیری همچون بیماری‌های قلبی - عروقی، سرطان و ناهنجاری‌های عضلانی - اسکلتی بحث شده و در پایان به نقش فعالیت بدنی در طول عمر اشاره گردیده است. در فصل هفتم «خودآزمایی و نمونه برنامه‌های تمرینی» چگونگی ارزیابی آمادگی بدنی مطرح و برخی برنامه‌های تمرینی نمونه برای افراد با سطوح مختلف آمادگی ارائه شده است. با توجه به اینکه ورزش با احتمال آسیب همراه است، فصل هشتم کتاب با عنوان «آشنایی با رفتارهای صحیح حرکتی و آسیب‌دیدگی ورزشی» در نظر گرفته شده که در آن به رفتارهای صحیح حرکتی و عوامل احتمالی ایجاد آسیب و روشهای روبه‌رو شدن با آن پرداخته شده است. سرانجام، در فصل نهم کتاب «آشنایی با ورزشهای منتخب» توضیحات مختصری درباره ورزشهای متداول در کشور که امکان اجرای آنها در محیط دانشگاهها بیشتر است، ارائه شده است. کشتی، شنا، والیبال، تنیس، فوتبال، هندبال، بدمینتون، کوهنوردی، بسکتبال و تنیس روی میز از این نوع ورزشها هستند.

در مجموع، با اینکه محتوای کتاب با توجه به نیاز دانشجویان رشته‌های مختلف دانشگاهی برای دروس «تربیت بدنی» و «واحد ورزش ۱» نگاشته شده، انتخاب موضوعات به گونه‌ای است که برای دانشجویان رشته تربیت بدنی، مربیان و دیگر علاقه‌مندان مفید واقع می‌شود. خواهش مؤلفان از همکاران و خوانندگان محترم این است که مطالب پنهان از نگاه آنان را یادآوری کنند تا در چاپهای بعدی مد نظر قرار گیرد.

در پایان وظیفه می‌دانیم که تلاشهای جدی و بی‌دریغ همکاران واحد تدوین «سمت» و همچنین استاد بزرگوار جناب آقای حسین مهرانپور، سرکار خانم دکتر منیژه نوروزیان و جناب آقای دکتر حمید آقاعلی‌نژاد را که در بازنگری کتاب با سعه صدر شرکت کردند، ارج نهیم.