

# آموزش و ارزشیابی دروس تربیت بدنی عمومی و ورزش ۱ و ۲ دانشگاهی

تالیف

دکتر شیلا صفوی

عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان

دکتر وازگن میناسیان

عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان

دکتر علیرضا بهرامی

عضو هیأت علمی دانشگاه اراک



## انتشارات دانشگاه اراک

سرشناسه	: صفوی همامی، شیلا، ۱۳۴۳-
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش و ارزشیابی دروس تربیت بدنی عمومی و ورزش ۱ و ۲ دانشگاهی/ تألیف شیلا صفوی همامی، واژگن میناسیان، علیرضا بهرامی؛
مشخصات نشر	: اراک: دانشگاه اراک، انتشارات، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۳۵۶ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول، نمودار.
فروست	: انتشارات دانشگاه اراک؛ شماره انتشار ۲۱۶/۳.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۲۷۴۵-۶-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۳۵۱ - ۳۵۶.
موضوع	: تربیت بدنی
موضوع	: Physical education and training
شناسه افزوده	: میناسیان، واژگن، ۱۳۴۴-
شناسه افزوده	: بهرامی، علیرضا، ۱۳۴۶-
شناسه افزوده	: دانشگاه اراک. انتشارات. Arak University Press
رده بندی کنگره	: GV۳۶۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۰۸۸۴۲۵

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل های لوح فشرده، بازنویسی در وبلاگ ها، سایت ها، مجله ها و کتاب، بدون اجازه کتبی ناشر مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می شود و تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

عنوان: آموزش و ارزشیابی دروس تربیت بدنی عمومی و ورزش ۱ و ۲ دانشگاهی

تألیف: دکتر شیلا صفوی همامی - دکتر واژگن میناسیان - دکتر علیرضا بهرامی

ویراستار ادبی: دکتر حسن حیدری

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

ناشر: انتشارات دانشگاه اراک

چاپ و صحافی: انتشارات دانشگاه اراک

«مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلفان است»

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ تومان

اراک، میدان بسیج، بلوار کربلا، دانشگاه اراک، ساختمان کتابخانه مرکزی، طبقه دوم، اتاق شماره ۲، انتشارات دانشگاه اراک  
پست الکترونیک: [press@araku.ac.ir](mailto:press@araku.ac.ir) - تارنما: <https://press.araku.ac.ir>



## فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۳
مقدمه مؤلفان.....	۱۵

### فصل اول: مبانی و اصول فلسفی تربیت بدنی و ورزش

۱-۱ فعالیت جسمانی چیست؟.....	۲۰
۲-۱ تربیت بدنی چیست؟.....	۲۱
۳-۱ سلامتی چیست؟.....	۲۱
۴-۱ آمادگی جسمانی چیست؟.....	۲۲
۱-۴-۱ معیارهای آمادگی جسمانی - تندرستی.....	۲۳
۲-۴-۱ فواید برنامه‌های آمادگی جسمانی - تندرستی.....	۲۳
۵-۱ آمادگی جسمانی و مسئولیت اجتماعی به‌عنوان اهداف تربیت بدنی.....	۲۵
۶-۱ مسئولیت‌های اجتماعی و جوانان در معرض خطر.....	۲۶
۷-۱ فعالیت جسمانی به‌عنوان نشان انسانیت.....	۲۷
۸-۱ تأثیر ورزش در روابط اجتماعی.....	۲۷
۹-۱ نقش ورزش در شخصیت.....	۲۸
۱۰-۱ نقش ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران.....	۲۹
۱۱-۱ نقش ورزش در کاهش افسردگی.....	۲۹
۱۲-۱ نقش ورزش در کاهش اضطراب.....	۳۰
۱۳-۱ تأثیر ورزش بر فرهنگ.....	۳۱
۱۴-۱ مبانی فلسفه.....	۳۱
۱۵-۱ مؤلفه‌های فلسفه.....	۳۲
۱۶-۱ ارتباط فلسفه با تربیت بدنی و ورزش.....	۳۲
۱۷-۱ تعیین فلسفه شخصی در تربیت بدنی.....	۳۵
۱۸-۱ اهداف تعلیم و تربیت.....	۳۶
۱۹-۱ اهداف تربیت بدنی و ورزش.....	۳۷
۲۰-۱ اهمیت ورزش از منظر بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران و مقام معظم رهبری.....	۳۸
۱-۲۰-۱ اهداف ورزش در اندیشه امام خمینی (س).....	۳۹
۲-۲۰-۱ اهداف و جهت‌گیری‌ها در ورزش از نظر مقام معظم رهبری.....	۳۹
۲۱-۱ حوزه‌های یادگیری.....	۴۰
۱-۲۱-۱ حوزه شناختی.....	۴۱
۲-۲۱-۱ حوزه عاطفی.....	۴۲
۳-۲۱-۱ حوزه روانی - حرکتی.....	۴۳
۲۲-۱ رفتارهای اخلاقی در تربیت بدنی و ورزش.....	۴۷

۴ □ آموزش و ارزشیابی دروس تربیت‌بدنی عمومی و ورزش ۱ و ۲ دانشگاهی

- ۴۸ ..... ۲۳-۱ شناخت اوقات فراغت و نقش ورزش در این زمینه .....  
۴۹ ..... ۱-۲۳-۱ نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت .....

**فصل دوم: اصول آمادگی جسمانی**

- ۵۱ ..... ۱-۲ مبانی نظری آمادگی جسمانی .....  
۵۳ ..... ۲-۲ اجزای تشکیل‌دهنده آمادگی جسمانی .....  
۵۴ ..... ۳-۲ اهمیت و ضرورت آمادگی جسمانی و اجرای فعالیت بدنی .....  
۵۵ ..... ۴-۲ اجزاء آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی .....  
۵۵ ..... ۱-۴-۲ استقامت قلبی - تنفسی یا توان هوازی بیشینه .....  
۵۸ ..... ۲-۴-۲ قدرت عضلانی .....  
۵۹ ..... ۳-۴-۲ استقامت عضلانی .....  
۵۹ ..... ۴-۴-۲ ترکیب بدن .....  
۶۰ ..... ۵-۴-۲ انعطاف‌پذیری .....  
۶۱ ..... ۵-۲ اجزاء آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت‌های حرکتی .....  
۶۱ ..... ۱-۵-۲ توان عضلانی .....  
۶۲ ..... ۲-۵-۲ سرعت .....  
۶۳ ..... ۳-۵-۲ چابکی .....  
۶۴ ..... ۴-۵-۲ هماهنگی .....  
۶۵ ..... ۵-۵-۲ تعادل .....  
۶۶ ..... ۶-۵-۲ زمان واکنش .....

**فصل سوم: اصول تمرینات آمادگی انرژی و قلبی - تنفسی**

- ۶۷ ..... ۱-۳ مبانی تمرینات آمادگی انرژی و قلبی - تنفسی .....  
۶۸ ..... ۱-۱-۳ تعریف استقامت هوازی (استقامت قلبی - تنفسی) .....  
۶۸ ..... ۲-۱-۳ اهمیت استقامت قلبی تنفسی یا توان هوازی از جنبه تندرستی .....  
۶۸ ..... ۲-۳ نحوه انجام تمرینات استقامت قلبی - تنفسی .....  
۶۹ ..... ۳-۳ ملاحظات کلی برای تجویز تمرین ورزشی .....  
۷۰ ..... ۴-۳ بخش‌های یک جلسه تمرین ورزشی .....  
۷۱ ..... ۱-۴-۳ گرم کردن بدن پیش از ورزش .....  
۷۲ ..... ۲-۴-۳ سرد کردن بدن در پایان فعالیت‌های ورزشی .....  
۷۲ ..... ۵-۳ طراحی تمرینات ورزشی هوازی (استقامت قلبی - تنفسی) .....  
۷۲ ..... ۱-۵-۳ تعداد جلسات تمرین ورزشی .....  
۷۳ ..... ۲-۵-۳ شدت تمرین ورزشی .....  
۷۴ ..... ۳-۵-۳ روش‌های تخمین شدت تمرین .....  
۷۵ ..... ۴-۵-۳ زمان (مدت) تمرین ورزشی .....  
۷۶ ..... ۵-۵-۳ نوع یا شیوه تمرین ورزشی .....

۷۷	..... ۳-۵-۶ انواع تمرینات استقامت قلبی عروقی
۷۸	..... ۳-۶ اصطلاحات تمرینات تناوبی
۷۸	..... ۳-۷ دستورالعمل مربوط به تمرین تناوبی

#### فصل چهارم: اصول تمرینات کششی و انعطاف پذیری

۸۱	..... ۴-۱-۱ انواع تمرینات انعطاف پذیری
۸۱	..... ۴-۱-۱-۱ انعطاف پذیری ایستا
۸۲	..... ۴-۱-۱-۲ انعطاف پذیری پویا
۸۲	..... ۴-۱-۳ تمرینات کششی تابی - لنگری
۸۳	..... ۴-۱-۴ تمرینات تسهیل عصبی - عضلانی گیرنده‌های عمقی
۸۳	..... ۴-۲ عوامل مؤثر در انعطاف بدنی
۸۴	..... ۴-۳ دستورالعمل‌هایی برای تمرینات انعطاف پذیری
۸۵	..... ۴-۳ نکات مهم در برنامه حرکات کششی
۸۵	..... ۴-۴ دفعات و مدت تمرین انعطاف پذیری
۸۵	..... ۴-۵ چند حرکت کششی منتخب
۹۱	..... ۴-۶ حجم تمرینات انعطاف‌پذیری (مدت‌زمان، تکرارها و تعداد جلسات)

#### فصل پنجم: اصول تمرینات قدرتی و استقامت عضلانی

۹۳	..... ۵-۱ آمادگی عضلانی
۹۴	..... ۵-۲ تعداد جلسات تمرینات مقاومتی
۹۷	..... ۵-۳ حجم تمرینات مقاومتی (دوره‌ها و تکرارها)
۹۶	..... ۵-۴ شدت تمرینات مقاومتی
۹۸	..... ۵-۵ تجهیزات و ترتیب اجرای تمرینات مقاومتی
۹۸	..... ۵-۶ روش‌های اجرای تمرینات مقاومتی
۹۸	..... ۵-۷ حفظ یا پیشرفت تمرینی
۱۰۰	..... ۵-۸ اصول اساسی تمرینات قدرتی
۱۰۰	..... ۵-۸-۱ اصل علمی تمرین
۱۰۰	..... ۵-۸-۲ اصل اضافه بار
۱۰۰	..... ۵-۸-۳ اصل تمرینات فردی
۱۰۰	..... ۵-۸-۴ اصل تنوع تمرینی
۱۰۰	..... ۵-۸-۵ اصل ویژگی تمرین
۱۰۱	..... ۵-۸-۶ اصل برگشت‌پذیری
۱۰۱	..... ۵-۸-۷ اصل سازگاری
۱۰۱	..... ۵-۹ اصطلاحات تمرینات با وزنه
۱۰۲	..... ۵-۱۰ انواع روش‌های بارگیری
۱۰۳	..... ۵-۱۱ انواع انقباض عضلانی

۱۰۴	..... ۱۲-۵ تمرینات استقامت عضلانی
۱۰۵	..... ۱۲-۵-۱ تنظیم برنامه استقامت عضلانی
۱۰۴	..... ۱۲-۵-۲ شیوه‌های تمرین استقامتی
۱۰۵	..... ۱۳-۵ انواع تمرینات مقاومتی
۱۰۶	..... ۱۳-۵-۱ تمرینات دایره‌ای
۱۰۶	..... ۱۳-۵-۲ تمرینات پیلاتس
۱۰۷	..... ۱۳-۵-۳ تمرینات یوگا
۱۰۷	..... ۱۳-۵-۴ تمرینات بادی فلکس
۱۰۸	..... ۱۳-۵-۵ تمرینات بادی پامپ
۱۰۸	..... ۱۳-۵-۶ تمرینات ایکس بادی
۱۰۹	..... ۱۳-۵-۷ تمرینات تاباتا
۱۰۹	..... ۱۳-۵-۸ تمرینات کراس فیت
۱۱۰	..... ۱۳-۵-۹ تمرینات بیر اوسل
۱۱۰	..... ۱۳-۵-۱۰ تمرینات تی. آر. ایکس
۱۱۱	..... ۱۴-۵ شیوه اجرای برخی تمرینات مقاومتی منتخب
۱۱۱	..... ۱۴-۵-۱ تمرینات با وزنه آزاد
۱۱۶	..... ۱۴-۵-۲ تمرینات با دستگاه‌های بدن‌سازی عمومی
۱۲۱	..... ۱۵-۵ یک برنامه تمرینی منتخب

#### فصل ششم: ترکیب بدن

۱۲۳	..... ۱-۶ اضافه‌وزن، چربی اضافه و چاقی
۱۲۴	..... ۲-۶ چربی‌های ضروری و ذخیره‌های
۱۲۶	..... ۳-۶ رعایت رفتارهای غذایی
۱۲۶	..... ۳-۶-۱ اجتناب از تله‌های تغذیه‌ای با خویشتن‌داری
۱۲۷	..... ۳-۶-۲ تعادل انرژی: درون‌داد در مقابل برون‌داد
۱۲۸	..... ۴-۶ رژیم غذایی برای کنترل وزن
۱۲۹	..... ۵-۶ تمرین‌هایی برای کنترل وزن
۱۳۰	..... ۶-۶ اثربخشی تمرینات ورزشی
۱۳۳	..... ۷-۶ رژیم غذایی همراه با تمرین: ترکیبی ایده‌آل

#### فصل هفتم: اصول تغذیه برای تندرستی و فعالیت ورزشی

۱۳۵	..... ۱-۷ اصول بنیادی مصرف روزانه غذا
۱۳۶	..... ۲-۷ یک الگوی تغذیه‌ای مناسب
۱۳۶	..... ۳-۷ ارزیابی‌های فردی
۱۳۷	..... ۴-۷ نیازهای غذایی افراد فعال
۱۳۷	..... ۵-۷ مواد غذایی مصرفی افراد فعال جسمانی

فهرست مطالب □ ۷

۱۳۷	..... پروتئین‌ها	۱-۵-۷
۱۳۹	..... چربی‌ها	۲-۵-۷
۱۳۹	..... کربوهیدرات‌ها	۳-۵-۷
۱۴۲	..... ویتامین‌ها	۴-۵-۷
۱۴۴	..... مواد معدنی و اهمیت آن‌ها برای انسان	۵-۵-۷
۱۵۰	..... برآورد هزینه انرژی زمان استراحت و تمرینات ورزشی	۶-۷

**فصل هشتم: ناهنجاری‌های عضلانی-اسکلتی و شیوه‌های صحیح جابجایی اشیاء در زندگی روزمره**

۱۵۲	..... مباحث نظری مرتبط با ناهنجاری‌های اسکلتی-عضلانی	۱-۸
۱۵۲	..... ساختار و بیومکانیک ستون فقرات	۱-۱-۸
۱۵۳	..... آناتومی و مکانیک وضعیت بدن	۲-۱-۸
۱۵۴	..... ناهنجاری‌های وضعیتی	۲-۸
۱۵۵	..... عوامل مؤثر بر وضعیت بدنی	۱-۲-۸
۱۵۶	..... اثرات و عوارض ناهنجاری وضعیتی ستون فقرات	۲-۲-۸
۱۵۷	..... ناهنجاری‌های مهم سیستم اسکلتی-عضلانی	۳-۸
۱۵۷	..... عارضه سر به جلو	۱-۳-۸
۱۵۹	..... کیفوز یا گرد پستی	۲-۳-۸
۱۶۵	..... لوردوز یا گودی کمر	۳-۳-۸
۱۶۷	..... اسکولیوز	۴-۳-۸
۱۷۰	..... پای پرنانزی	۵-۳-۸
۱۷۳	..... زانوی ضربدری	۶-۳-۸
۱۷۵	..... ناهنجاری‌های کف پاها	۷-۳-۸
۱۸۱	..... وضعیت صحیح بدن هنگام اجرای امور روزمره	۴-۸
۱۸۱	..... منظور از وضعیت صحیح بدن چیست؟	۱-۴-۸
۱۸۱	..... وضعیت صحیح بدن	۲-۴-۸
۱۸۱	..... شیوه صحیح نشستن	۳-۴-۸
۱۸۲	..... شیوه صحیح ایستادن	۴-۴-۸
۱۸۳	..... شیوه صحیح بلند کردن و حمل اشیاء	۵-۴-۸
۱۸۴	..... شیوه نشستن صحیح هنگام رانندگی	۶-۴-۸
۱۸۵	..... شیوه صحیح خوابیدن	۷-۴-۸
۱۸۶	..... آشنایی با برخی آسیب‌های ورزشی	۵-۸
۱۸۶	..... انواع آسیب‌های ورزشی و نقاط دچار آسیب‌دیدگی	۶-۸
۱۸۷	..... صدمات مزمن بافت‌های نرم	۱-۶-۸
۱۸۷	..... صدمات حاد بافت‌های نرم	۲-۶-۸
۱۸۷	..... صدمات حاد بافت‌های سخت (استخوان‌ها)	۳-۶-۸
۱۸۷	..... صدمات مزمن بافت‌های سخت (استخوان‌ها)	۴-۶-۸
۱۸۷	..... وظایف نه‌گانه قانونی مربیان ورزشی	۷-۸

۱۹۰	۸-۸ اقدامات ایمنی هنگام بروز آسیب‌های ورزشی
۱۹۰	۸-۸-۱ محافظت
۱۹۰	۸-۸-۲ استراحت
۱۹۱	۸-۸-۳ یخ
۱۹۱	۸-۸-۴ فشار مستقیم
۱۹۱	۸-۸-۵ بالا نگه‌داشتن
۱۹۱	۸-۹ توصیه‌ها برای جلوگیری از آسیب‌های ورزشی
۱۹۲	۸-۱۰ ایمنی و بهداشت در ورزش
۱۹۳	۸-۱۰-۱ جنبه‌های ایمنی مهم در ورزش
۱۹۳	۸-۱۰-۲ ایمنی در ورزش
۱۹۳	۸-۱۰-۳ ایمنی اماکن ورزشی

#### فصل نهم: آشنایی با قوانین و مقررات برخی ورزش‌ها (ورزش ۱ و ۲)

۱۹۹	۹-۱ آشنایی با قوانین و مقررات برخی ورزش‌های منتخب
۲۰۰	۹-۲ آشنایی با قوانین و مقررات ورزش بسکتبال
۲۰۰	۹-۲-۱ تاریخچه بسکتبال
۲۰۱	۹-۲-۲ خلاصه‌ای از مجموعه قوانین ورزش بسکتبال
۲۰۲	۹-۲-۳ مهارت‌های پایه ورزش بسکتبال
۲۱۲	۹-۳ آشنایی با قوانین و مقررات ورزش هندبال
۲۱۲	۹-۳-۱ تاریخچه هندبال
۲۱۳	۹-۳-۲ خلاصه‌ای از مجموعه قوانین ورزش هندبال
۲۱۷	۹-۳-۳ مهارت‌های پایه ورزش هندبال
۲۲۵	۹-۴ آشنایی با قوانین و مقررات ورزش فوتبال
۲۲۵	۹-۴-۱ تاریخچه فوتبال
۲۲۶	۹-۴-۲ خلاصه‌ای از مجموعه قوانین ورزش فوتبال
۲۲۷	۹-۴-۳ مهارت‌های پایه ورزش فوتبال
۲۲۹	۹-۵ آشنایی با قوانین و مقررات ورزش تنیس روی میز
۲۲۹	۹-۵-۱ تاریخچه تنیس روی میز
۲۳۰	۹-۵-۲ خلاصه‌ای از مجموعه قوانین ورزش تنیس روی میز
۲۳۰	۹-۵-۳ تجهیزات ورزش تنیس روی میز
۲۳۲	۹-۵-۴ مهارت‌های پایه ورزش تنیس روی میز
۲۳۴	۹-۶ آشنایی با قوانین و مقررات ورزش والیبال
۲۳۵	۹-۶-۱ تاریخچه والیبال
۲۳۶	۹-۶-۲ خلاصه‌ای از مجموعه قوانین ورزش والیبال
۲۳۸	۹-۶-۳ مهارت‌های پایه ورزش والیبال
۲۴۰	۹-۷ آشنایی با قوانین و مقررات ورزش بدمینتون
۲۴۱	۹-۷-۱ تاریخچه ورزش بدمینتون



۲۴۱	۲-۷-۹ خلاصه‌ای از مجموعه قوانین ورزش بدمینتون.....
۲۴۴	۳-۷-۹ مهارت‌های پایه ورزش بدمینتون.....
۲۴۶	۸-۹ آشنایی با قوانین و مقررات ورزش شنا.....
۲۴۶	۱-۸-۹ تاریخچه ورزش شنا.....
۲۴۸	۲-۸-۹ خلاصه‌ای از مجموعه قوانین ورزش شنا.....
۲۵۰	۳-۸-۹ مهارت‌های پایه ورزش شنا.....

### فصل دهم: فناوری‌های نوین و تمرینات ورزشی

۲۵۷	۱-۱۰ سامانه موقعیت‌یابی جهانی.....
۲۵۸	۲-۱۰ اپلیکیشن‌های تمرینات ورزشی در خانه.....
۲۵۸	۱-۲-۱۰ نمونه اپلیکیشن‌های ورزش در خانه.....
۲۵۸	۲-۲-۱۰ تمرینات ورزشی روزانه نمونه در خانه.....
۲۵۹	۳-۱۰ معرفی یکی از اپلیکیشن‌های تمرین در خانه.....
۲۵۹	۱-۳-۱۰ تمرینات آدیداس (ADIDAS TRAINING AND RUNNING BY RUNTASTIC).....
۲۶۰	۴-۱۰ مزایای اپلیکیشن‌های تندرستی.....
۲۶۰	۱-۴-۱۰ پایش آسان رژیم غذایی.....
۲۶۰	۲-۴-۱۰ پایش میزان پیشرفت فردی.....
۲۶۱	۳-۴-۱۰ ارائه نکات مهم آمادگی جسمانی و تندرستی به شکل رایگان.....
۲۶۱	۴-۴-۱۰ کمک به ردیابی یا پیگیری روند گام‌برداری روزانه.....
۲۶۱	۵-۴-۱۰ دسترسی به مربیان ورزشی خصوصی.....
۲۶۱	۶-۴-۱۰ ابزارهای کمی تندرستی چند منظوره.....
۲۶۲	۷-۴-۱۰ حفظ انگیزه فردی.....
۲۶۲	۵-۱۰ معایب اپلیکیشن‌های آمادگی جسمانی و تناسب اندام.....

### فصل یازدهم: آزمون‌ها و معیارهای آمادگی جسمانی

۲۷۳	۱-۱۱ آزمون‌های آمادگی جسمانی.....
۲۷۴	۱-۱-۱۱ مزایای آزمون‌های آمادگی جسمانی.....
۲۷۵	۲-۱-۱۱ انتخاب آزمون‌های آمادگی جسمانی.....
۲۷۵	۳-۱-۱۱ تعیین اجزای عملکرد.....
۲۷۵	۴-۱-۱۱ پروتکل‌های استاندارد.....
۲۷۶	۵-۱-۱۱ مناسب بودن آزمون.....
۲۷۶	۶-۱-۱۱ پایایی.....
۲۷۶	۷-۱-۱۱ اعتبار آزمون‌های ورزشی.....
۲۷۶	۸-۱-۱۱ تفسیر نتایج.....
۲۷۷	۹-۱-۱۱ تسهیلات و سایر نیازهای آزمون‌ها.....
۲۷۷	۲-۱۱ نکات مهم در اجرای آزمون‌های آمادگی جسمانی.....

۲۷۷	.....	۱-۲-۱۱ ترتیب اجرای آزمون‌ها.
۲۷۷	.....	۲-۲-۱۱ زمان‌بندی
۲۷۷	.....	۳-۲-۱۱ ایمنی
۲۷۸	.....	۴-۲-۱۱ برگه‌های نمره‌دهی
۲۷۸	.....	۵-۲-۱۱ همکاران آزمون‌گر
۲۷۸	.....	۶-۲-۱۱ سازماندهی جلسات
۲۷۸	.....	۷-۲-۱۱ تفسیر نتایج آزمون‌ها
۲۷۹	.....	۳-۱۱ آزمون‌های استقامت قلبی - عروقی
۲۷۹	.....	۱-۳-۱۱ آزمون‌های میدانی استقامت قلبی - عروقی
۲۸۴	.....	۲-۳-۱۱ روش‌های اندازه‌گیری ضربان قلب
۲۸۵	.....	۳-۳-۱۱ ضربان قلب استراحت
۲۸۶	.....	۴-۱۱ آزمون‌های قدرت، توان و استقامت عضلانی
۲۸۶	.....	۱-۴-۱۱ آزمون قدرت عضلانی
۲۸۷	.....	۲-۴-۱۱ آزمون‌های توان عضلانی
۲۸۹	.....	۳-۴-۱۱ آزمون‌های استقامت عضلانی
۲۹۳	.....	۵-۱۱ آزمون‌های انعطاف‌پذیری
۲۹۳	.....	۱-۵-۱۱ آزمون بشین و برس
۲۹۴	.....	۲-۵-۱۱ آزمون انعطاف‌پذیری ایستای شانه و مچ دست‌ها
۲۹۵	.....	۳-۵-۱۱ آزمون انعطاف‌پذیری ایستای تنه و گردن
۲۹۶	.....	۶-۱۱ آزمون‌های چابکی
۲۹۷	.....	۱-۶-۱۱ آزمون چابکی ایلینویز
۲۹۸	.....	۲-۶-۱۱ آزمون چابکی T
۲۹۹	.....	۷-۱۱ آزمون‌های تعادل لک لک
۲۹۹	.....	۱-۷-۱۱ آزمون تعادل ایستای لک لک
۳۰۰	.....	۲-۷-۱۱ آزمون تعادل ایستای لک‌لک با چشم بسته
۳۰۲	.....	۸-۱۱ آزمون‌های ترکیب بدن
۳۰۲	.....	۱-۸-۱۱ شاخص‌های ساده تعیین ترکیب بدن
۳۰۳	.....	۲-۸-۱۱ شاخص توده بدن
۳۰۳	.....	۳-۸-۱۱ نسبت کمر به لگن
۳۰۴	.....	۴-۸-۱۱ روش اندازه‌گیری نسبت محیط کمر به لگن
۳۰۴	.....	۵-۸-۱۱ اندازه‌گیری محیط اندام‌ها

#### فصل دوازدهم: ارزشیابی و آشنایی با برخی آزمون‌های مهارتی

۳۰۸	.....	۱-۱۲ انواع آزمون‌های مهارت‌های ورزشی
۳۰۸	.....	۱-۱-۱۲ آزمون‌های زمان‌محور
۳۰۹	.....	۲-۱-۱۲ آزمون‌های مسافت
۳۰۹	.....	۳-۱-۱۲ آزمون‌های دقت

۳۰۹	۴-۱-۱۲ آزمون‌های سرعت.....
۳۰۹	۵-۱-۱۲ آزمون‌های حرکت دادن بدن.....
۳۱۰	۶-۱-۱۲ آزمون‌های شکل.....
۳۱۰	۲-۱۲ دستورالعمل‌های اجرای آزمون‌های مهارتی فوتبال.....
۳۱۰	۱-۲-۱۲ دستورالعمل اجرای آزمون دربیبل توپ فوتبال.....
۳۱۱	۲-۲-۱۲ دستورالعمل اجرای آزمون نگاه‌داشتن توپ فوتبال در هوا.....
۳۱۲	۳-۲-۱۲ دستورالعمل اجرای آزمون پاس کاری با دیوار فوتبال.....
۳۱۳	۳-۱۲ دستورالعمل‌های اجرای آزمون‌های مهارتی والیبال.....
۳۱۳	۱-۳-۱۲ دستورالعمل اجرای آزمون پاس ساعد والیبال.....
۳۱۴	۲-۳-۱۲ دستورالعمل اجرای آزمون‌های پاس و دریافت در والیبال.....
۳۱۵	۳-۳-۱۲ دستورالعمل اجرای آزمون سرویس والیبال.....
۳۱۶	۴-۱۲ دستورالعمل‌های اجرای آزمون‌های مهارتی بسکتبال.....
۳۱۶	۱-۴-۱۲ دستورالعمل اجرای آزمون کنترل و دربیبل توپ بسکتبال.....
۳۱۸	۲-۴-۱۲ دستورالعمل اجرای آزمون شوت سریع از مناطق مختلف.....
۳۱۸	۳-۴-۱۲ دستورالعمل اجرای آزمون پاس سینه بسکتبال.....
۳۲۰	۵-۱۲ دستورالعمل‌های اجرای آزمون‌های مهارتی بدمینتون.....
۳۲۰	۱-۵-۱۲ دستورالعمل اجرای آزمون پاس به دیوار بدمینتون.....
۳۲۱	۲-۵-۱۲ دستورالعمل اجرای آزمون سرویس کوتاه بدمینتون.....
۳۲۲	۳-۵-۱۲ دستورالعمل اجرای آزمون ضربه بلند بدمینتون.....
۳۲۴	۶-۱۲ دستورالعمل‌های اجرای آزمون‌های مهارتی تنیس روی میز.....
۳۲۴	۱-۶-۱۲ دستورالعمل اجرای آزمون ضربه تنیس روی میز.....
۳۲۵	۲-۶-۱۲ دستورالعمل اجرای آزمون سرویس تنیس روی میز.....
۳۲۶	۳-۶-۱۲ دستورالعمل اجرای آزمون ضربه فورهند در تنیس روی میز.....
۳۲۷	۷-۱۲ دستورالعمل‌های اجرای آزمون‌های مهارتی هندبال.....
۳۲۷	۱-۷-۱۲ دستورالعمل اجرای آزمون شوت در هندبال.....
۳۲۸	۲-۷-۱۲ دستورالعمل اجرای آزمون پاس سریع با دست برتر در هندبال.....
۳۲۹	۳-۷-۱۲ دستورالعمل اجرای آزمون پاس بالای سر در هندبال.....

#### پیوست‌ها

۳۳۱	پ-۱ نمونه نورم‌های آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی.....
۳۳۱	پ-۱-۱ نورم‌های درصد چربی بدن برای مردان در سنین مختلف.....
۳۳۲	پ-۱-۲ نورم‌های درصد چربی بدن برای زنان در سنین مختلف.....
۳۳۳	پ-۱-۳ نورم‌های آمادگی قلبی تنفسی برای مردان و زنان سنین مختلف.....
۳۳۴	پ-۱-۴ نورم‌های آمادگی و قدرت عضلات بالا تنه در مردان.....
۳۳۵	پ-۱-۵ نورم‌های آمادگی و قدرت عضلات بالا تنه در زنان.....
۳۳۶	پ-۱-۶ نورم‌های آمادگی و قدرت عضلات پاها در مردان و زنان.....
۳۳۷	پ-۱-۷ نورم‌های آمادگی و قدرت عضلات کمر بند شانه‌ای مردان و زنان.....

۳۳۷	پ-۱-۸ نورم‌های آمادگی و انعطاف بدنی مردان و زنان.....
۳۳۸	پ-۲ نمونه برنامه‌های آموزشی و تمرینی.....
۳۴۴	پ-۳ نمونه طرح درس‌های واحدهای تربیت‌بدنی عمومی و ورزش ۱ و ۲.....
۳۴۴	پ-۳-۱ نمونه طرح درس تربیت‌بدنی عمومی ۱.....
۳۴۵	پ-۳-۲ نمونه طرح درس ورزش ۲ و ۱: فوتبال.....
۳۴۶	پ-۳-۳ نمونه طرح درس ورزش ۲ و ۱: والیبال.....
۳۴۷	پ-۳-۴ نمونه طرح درس ورزش ۲ و ۱: بسکتبال.....
۳۴۸	پ-۳-۵ نمونه طرح درس ورزش ۲ و ۱: تنیس روی میز.....
۳۴۹	پ-۳-۶ نمونه طرح درس ورزش ۲ و ۱: بدمینتون.....
۳۵۰	پ-۳-۷ نمونه طرح درس ورزش ۲ و ۱: هندبال.....
۳۵۱	فهرست منابع و مآخذ.....

## پیشگفتار

در چند دهه اخیر، تحولات عظیمی در علوم و فنون و رشته‌های مختلف علمی درسی دانشگاهی رخ داده است؛ به گونه‌ای که با اختراع رایانه و استفاده آن در آموزش، سرعت تحول و پیشرفت‌های علمی بیشتر شده است. در زمینه علوم ورزشی و تربیت‌بدنی نیز از نیمه دوم قرن بیستم، پژوهش‌های بسیاری انجام شده است که با به‌کارگیری نتایج آنها، رکوردهای ورزشی بهتر شده و سطح اجرای مهارت‌های ورزشی و تندرستی افراد افزایش یافته است. امروزه، تربیت‌بدنی و ورزش، به‌عنوان جزء جدایی‌ناپذیر زندگی بشری مطرح و انجام فعالیت‌های بدنی مناسب بدون هیچ‌گونه شرایط سنی برای تمام افراد توصیه شده است.

متخصصان تربیت‌بدنی معتقدند، فعالیت‌های ورزشی در دوران تحصیل و به‌ویژه در دانشگاه‌ها به‌عنوان ابزاری مهم و درعین‌حال کم‌هزینه می‌تواند به شکل بهینه انجام پذیرد. بنابراین، با اجرای یک برنامه مناسب و قابل اجرا، می‌توان فرهنگ ورزش را در جامعه و به‌ویژه در دانشگاه‌ها نهادینه کرد. امروزه، بازنگری مستمر عملکردها، استراتژی‌ها و سایر جوانب آموزشی برای نیل به اهداف تربیت‌بدنی بسیار ضروری است. بدین سبب تدریس بهینه دروس تربیت‌بدنی عمومی (ورزش‌های ۱ و ۲ در دانشگاه) علاوه بر اصلاح ضعف‌های موجود، ارائه راهکارهای جدید برای بهبود وضعیت واحدهای درسی تربیت‌بدنی عمومی و ورزش‌های ۱ و ۲ در دانشگاه‌ها، به‌عنوان پایه و اساس ورزش قهرمانی نیز می‌تواند مطرح باشد.

به‌طور کلی، نگرش و شیوه‌های آموزش و ارزشیابی واحدهای تربیت‌بدنی (ورزش‌های ۱ و ۲) محتوای کمی و کیفی و جایگاه این دروس در دانشگاه‌های کشور، از جمله موضوعات قابل تأمل و بررسی است که تاکنون کمتر به شکل جدی به آن‌ها توجه شده است. از مسئولیت‌های مهم برنامه‌ریزان نظام آموزشی کشور، گسترش دانش و کاربرد آن، شناخت عوامل و عناصر مؤثر در بهبود فرایند آموزش، مطابق نیازها و ویژگی‌های جامعه است. تربیت‌بدنی، به‌عنوان بخشی از نظام آموزشی کشور برای دستیابی به اهداف والای خود، به‌ویژه تأمین سلامت جسمانی- روانی در دانشجویان باید برنامه‌ریزی دقیق و منظمی داشته باشد. مسئولان نظام آموزشی کشور با به‌کارگیری نتایج پژوهش‌های کاربردی می‌توانند کمبودها و کاستی‌های موجود را مرتفع کنند و زمینه آموزش و اجرای بهتر و مؤثرتر فعالیت‌های حرکتی در دانشجویان را فراهم کنند. همچنین مربیان در فرایند یاددهی واحدهای تربیت‌بدنی اصلاحات لازم را انجام دهند.

نویسندگان، به‌خوبی می‌دانند این اثر نیز شاید لغزش و خطاهای احتمالی داشته باشد؛ بنابراین خوانندگان گرامی با مطالعه کتاب، این موارد را از طریق ناشر کتاب یادآوری کنند تا در صورت امکان، اصلاحات لازم در چاپ‌های بعدی انجام شود.

نویسندگان

پائیز ۱۴۰۱



## مقدمه مؤلفان

کسب دانش علمی کافی درباره نقش فعالیت‌های ورزشی و کسب آمادگی جسمانی مناسب در تأمین سلامتی دانشجویان و کلیه افراد جامعه، بسیار مهم و ضروری است. دانشجویان کشور به‌عنوان آینده‌سازان و مسئولان آینده کشور در مسئولیت‌های مختلف، باید از نظر تندرستی جسمانی و روانی در وضعیت مناسب و بهینه‌ای قرار داشته باشند. در غیر این صورت، این گروه از افراد نمی‌توانند کارآیی لازم را در زمینه دانش تخصصی خود بروز دهند و اغلب، به‌علت ناراحتی‌های ناشی از فقر حرکتی و بی‌اطلاعی از وضعیت تندرستی خود در سال‌های جوانی و انجام‌ندادن اقدامات مناسب، بهره‌وری لازم را نخواهند داشت. متأسفانه، در بیشتر دانشگاه‌های کشور، ارائه واحدهای تربیت‌بدنی (ورزش ۱ و ۲) و ارزشیابی این دروس کیفیت لازم را ندارد و از آزمون‌های معتبر برای سنجش قابلیت‌های بدنی دانشجویان نیز کمتر استفاده می‌شود. بنابراین، این موضوع، نوعی دیدگاه منفی در اجرای واحد درسی تربیت‌بدنی ایجاد کرده است. بخش مهمی از اهداف واحد تربیت‌بدنی، توسعه و بهبود آمادگی جسمانی است و ارزشیابی صحیح دانشجویان در درس تربیت‌بدنی عمومی، ورزش‌های (۱) و (۲) در دانشگاه‌ها، در مرحله نخست به ارزیابی صحیح سطح آمادگی جسمانی و مهارت‌های ورزشی دانشجویان از طریق آزمون‌های معتبر بستگی دارد. افزون بر این، برای تفسیر نتایج حاصل از اندازه‌گیری قابلیت‌های جسمانی دانشجویان، به معیارهایی نیاز است که از معیارهای مربیان، کلی‌تر، عینی‌تر و پایاتر باشند.

ضرورت تشخیص میزان عملکردها و مقایسه توانایی‌های حرکتی دانشجویان با یکدیگر و تعیین میزان تحقق اهداف واحد تربیت‌بدنی، ورزش‌های (۱) و (۲) در توسعه قابلیت‌های جسمانی دانشجویان و آموزش مهارت‌های ورزشی برای استفاده از آنها در اوقات فراغت و شناسایی استعدادها و ورزشی ناشناخته، مستلزم وجود معیار و ضابطه‌ای علمی و مطلوب برای تصمیم‌گیری است. شیوه‌های ارزشیابی و تأثیر مثبت آن بر رفتار، تعیین‌کننده فرایند پیشرفت و موفقیت در نیل به اهداف آموزشی است. از این رو، ضرورت تعیین ملاک و معیار مناسب و ایجاد زمینه دستیابی به آن از ضرورت‌های مهم برنامه‌های تربیت‌بدنی در نظام آموزشی است، اما تاکنون در نظام آموزشی کشور، کمتر بدان توجه شده است.

هدف کلی درس تربیت‌بدنی در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی کشور، توسعه سطح دانش، نگرش و عملکرد جسمانی و روانی دانشجویان است. دانشجو در حیطه دانش، باید بیاموزد چرا شرکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی ضروری است، روش‌های صحیح اجرای فعالیت‌های جسمانی باهدف کسب تندرستی و حفظ آن کدامند، و امکانات موجود و در دسترس برای انجام فعالیت‌های جسمانی چگونه است. در حیطه نگرشی باید در وی تغییر رفتار حاصل شود و انجام ورزش برای وی جنبه ارزشی پیدا کند، با علاقه و به‌طور منظم در فعالیت‌های ورزشی شرکت کند و با شرکت در این فعالیت‌ها، روحیه جوانمردی، عدالت و تعامل اجتماعی صحیح در وی تقویت و از بسیاری از خصائص انسانی بهره‌مند شود.

در حیطه عملکرد جسمانی و روانی، دانشجو باید در حد توان برای توسعه سطح عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی خود بکوشد و قابلیت‌های جسمانی خود را افزایش دهد. البته با توسعه قابلیت‌های جسمانی، بسیاری از ویژگی‌های روان‌شناختی، مانند اعتمادبه‌نفس و حس خود ارزشی نیز بهبود می‌یابند. در حال حاضر، در نظام آموزشی حاکم بر دانشگاه‌های کشور به حیطه عملکردی، توجه خاصی شده است؛ اما توجه به حیطه‌های دانش و نگرش کمتر است و در ارزشیابی نهایی، به‌ندرت مد نظر قرار می‌گیرند. جنبه مهم ارزشیابی واحدهای تربیت‌بدنی، ورزش (۱) و (۲)، به‌کارگیری آزمون‌های معتبر و پایا برای سنجش قابلیت‌های بدنی دانشجویان و ارائه نمرات براساس معیاری پذیرفتنی برای نمره‌گذاری است. همان‌گونه که قبلاً ذکر شد، ارزشیابی درس تربیت‌بدنی باید براساس اهداف درس و در سه حیطه دانش، نگرش و عملکرد (جسمانی و حرکتی) انجام شود؛ از این‌رو، کتاب حاضر کوششی است برای مدون‌تر کردن شیوه آموزش و ارزشیابی دروس تربیت‌بدنی (۱) و (۲) در دانشگاه‌ها که مدرسان و دانشجویان نیز از آن استفاده کنند.