

ورزش‌های دانشگاهی دانشجویان علوم پزشکی

دکتر ریحانه ذوقی
دکتر الهام سعیدی
عظیمه مهری پور

فهرست

فصل ۱: آمادگی جسمانی ۷

فصل ۲: شنا ۳۶

فصل ۳: بسکتبال ۵۷

فصل ۴: فوتسال ۷۹

فصل ۵: والیبال ۹۸

فصل ۶: هندبال ۱۲۵

فصل ۷: بدمینتون ۱۵۰

فصل ۸: تنیس روی میز ۱۶۵

فصل ۹: فیزیولوژی ورزشی ۱۸۱

فصل ۱۰: تغذیه ورزشی ۱۸۵

فصل ۱۱: آسیب‌های ورزشی ۱۹۹

فصل ۱۲: استعدادیابی ورزشی ۲۰۹

فصل ۱۳: تأثیر ورزش بر بیماری‌ها ۲۱۴

فصل ۱۴: حرکات درمانی ویژه دانشجویان علوم پزشکی ۲۳۲

فصل ۱۵: مدیریت برگزاری مسابقات ورزش دانشگاهی دانشگاه علوم پزشکی ۲۴۱



بیشک ورزش یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های زندگی بشر امروز است و همراه با گسترش ورزش در مراکز آموزش عالی بخصوص دانشگاه علوم پزشکی و همچنین گسترش فعالیت‌های ورزشی، ضرورت تهیه و تألیف کتاب‌های علمی و تخصصی در مورد ورزش افزایش یافته است.

از جمله این ضرورت‌ها می‌توان به صورت تدوین کتاب‌های تخصصی در زمینه ورزش‌های دانشگاهی دانشجویان علوم پزشکی در قلمرو علوم ورزشی اشاره نمود، لزوم توجه به تدریس صحیح ورزش‌های دانشگاهی بیش از پیش نمایان گردیده است.

در حال حاضر محتوی کتاب‌های موجود در بازار کتاب، بیشتر به مباحث تخصصی رشته‌های ورزشی یا مباحث کلی چندین رشته انتخابی ورزشی اختصاص یافته است و کمتر کتابی را می‌توان یافت که مطالب رشته‌های ورزشی در دروس عمومی دانشگاه مختص دانشجویان علوم پزشکی را در حد نیاز دانشجویان و مدرسان را مورد بحث قرار داده است. این کمبود مولفان را بر آن داشت که به تهیه کتابی نسبتاً جامع در زمینه ورزش‌های دانشگاهی دانشجویان علوم پزشکی اقدام نمایند.

از ویژگی‌های این کتاب، تفکیک فصول اولیه بر اساس آشنایی با چندین رشته‌های ورزشی پر کاربرد در تدریس دانشگاه‌ها از جمله آمادگی جسمانی، شنا، والیبال، فوتسال، هندبال، بسکتبال، بدمینتون، تنیس روی میز می‌باشد. در ادامه کتاب فصول فیزیولوژی ورزشی، تغذیه ورزشی، آسیب‌های ورزشی، استعداد‌های ورزشی مربوط به ورزش‌های تدریس در دانشگاه پرداخته شده است. در انتهای کتاب فصول تاثیر ورزش بر بیماری‌ها، حرکات درمانی ویژه دانشجویان علوم پزشکی، مدیریت برگزاری مسابقات ورزشی دانشگاهی علوم پزشکی ارایه گردیده است تا دانشجویان علوم پزشکی آگاهی کاملی از کاربرد علوم ورزشی داشته باشند.

در نهایت انتظار می‌رود مطالب این کتاب نیاز دانشجویان و مدرسان ورزشی دانشگاه‌ها بخصوص دانشگاه علوم پزشکی را تا حد امکان برآورده سازد.

دکتر ریحانه ذوقی

دکتر الهام سعیدی

عظیمه مه‌ری پور

آمادگی جسمانی

تاریخچه آمادگی جسمانی

سابقه و تاریخچه آمادگی جسمانی به سال ۱۸۲۵ باز می‌گردد، اما شکل فعلی آن را سال ۱۹۲۵ اعلام نموده‌اند. در این سال در کشور آمریکا، آمادگی جسمانی به عنوان بخشی از تربیت بدنی به طور مستقل مورد توجه قرار گرفت که آزمون آن مشتمل بر ارزیابی دو قابلیت قدرت و استقامت عضلانی بود. معلمین تربیت بدنی در مدارس، با اجرای این دو آزمون نسبت به سنجش آمادگی جسمانی دانش آموزان اقدام و برنامه‌ریزی می‌کردند. از طرفی دیگر، در اروپا نیز نشانه‌هایی از پرداختن به موضوع آمادگی جسمانی مطرح بود. در سال ۱۸۵۰ پزشکان اروپایی با استفاده از سیستمی که به جان معروف بود و در کشور آلمان طراحی و به اجرا درآمد، برای تقویت و آماده‌سازی عضلات بدن افراد استفاده می‌کردند. در اواخر قرن نوزدهم، معلمان تربیت بدنی اروپا نیز برای تقویت و آماده‌سازی دانش‌آموزان، روشی به نام ورزش سوئدی یا لینگ را به کار می‌گرفتند. انجمن سلامت، تربیت بدنی، تفریحات سالم و حرکات موزون آمریکا (ایفرد) را می‌توان یکی از پیشگامان آمادگی جسمانی، بخصوص آزمون‌ها در بخش تربیت بدنی درمانی (اصلاحی) دانست. پس از آن به دلیل اهمیت، در ایفرد بخشی به نام آمادگی تاسیس شد تا به شکل تخصصی به این موضوع بپردازد. در سال ۱۹۸۸ موسسه ایفرد آزمون آمادگی جسمانی و تربیتی با عنوان برتری جسمانی را جایگزین آمادگی مرتبط با سلامتی نمود. آزمون برتری جسمانی بر ابعاد شناختی، روانی حرکتی و عاطفی آمادگی جسمانی تاکید دارد. در این الگو، آزمون‌های: دو استقامت، اندازه‌گیری ضخامت چربی زیرپوست، انعطاف‌پذیری عضلات پشت، کشش بارفیکس و دراز و نشست مد نظر بود که برای ارزیابی قابلیت‌های جسمانی استقامت قلبی عروقی، ترکیب بدنی، انعطاف‌پذیری، قدرت و استقامت عضلانی بالا تنه طراحی شده بود. با به وجود آمدن و گسترش شاخه فیزیولوژی ورزش، آمادگی جسمانی و آزمون‌های آن رشد چشم‌گیری پیدا کردند. به طوری که در حال حاضر شاهد صدها آزمون در بخش ارزیابی آمادگی جسمانی هستیم. موضوع ورزش و تربیت بدنی در کشور ایران به سال ۱۳۰۶ هجری شمسی باز می‌گردد، در آن سال با تصویب مجلس وقت، ورزش و تربیت بدنی به عنوان یک درس در برنامه درسی مدارس قرار گرفت. که به دنبال آن مراکز آموزشی نیز برای تربیت معلم ورزش و تربیت بدنی تاسیس شدند. اولین اقدام برای علمی کردن ورزش و تربیت بدنی، به سال ۱۳۵۰ باز می‌گردد که توسط آقایان دکتر ستاری و همکارانش با تدوین نورم‌های استاندارد انجام شد. در این ارزیابی، آزمون‌های پرش جفت، پرتاب توپ پزشکی (مدسین بال) کشش بارفیکس، پرش زیگزاگ، انعطاف‌پذیری مفصل ران، دو رفت و برگشت ۶۰ متر مد

نظر قرار گرفت. در قبل از پیروزی انقلاب اسلامی، بحث آمادگی جسمانی با بروز رشته‌های مختلف ورزشی در کشور همگام و هم زمان شد. در این عرصه مربیان با به کارگیری روش‌های خاص خود و تجربیات گذشته در جهت افزایش قابلیت‌های جسمانی ورزشکاران تلاش‌هایی را انجام دادند، اما کاملاً بر اصول علمی متکی نبود. در مراکز آموزشی، آمادگی جسمانی به صورت کم رنگ در حد کلاس‌های تربیت بدنی مشاهده می‌شد. در سال ۱۳۵۱ با تاسیس رشته تربیت بدنی تحت عنوان مدرسه عالی ورزش که زیر نظر سازمان تربیت بدنی در کشورمان شکل گرفت، واحد آمادگی جسمانی جزء واحدهای اصلی قرار گرفت و تدریس شد. این مدرسه در واقع زیر نظر دانشگاه کلن آلمان فعالیت داشت. بدین ترتیب بود که توجه به موضوع آمادگی جسمانی به صورت آکادمیک آغاز شد. پس از پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی و تقویت و گسترش رشته تحصیلی تربیت بدنی در کشور، رفته رفته نگاه به آمادگی جسمانی شکل تازه‌تری به خود گرفت. در ابتدا، توجه به آزمون‌های آمادگی جسمانی بیشتر مد نظر بود. بر همین اساس، آزمون ورودی دانشکده‌های تربیت بدنی، مراکز تربیت معلم و حتی ارزشیابی درس تربیت بدنی در مدارس بر این پایه استوار گردید. اولین نورم‌های استاندارد برای ارزیابی درس تربیت بدنی در مدارس از کلاس چهارم ابتدایی تا چهارم متوسطه در سال ۱۳۶۴ توسط آقای دکتر پویانفر در کشور تدوین شد و پس از آن توسط افراد ذیصلاح دیگری اقدامات اساسی را در زمینه سنجش قابلیت‌های آمادگی جسمانی به عمل آورده شد. در حال حاضر توجه ویژه به آمادگی جسمانی، بخصوص جنبه سلامتی آن بسیار مد نظر است و نگاه خاص به بعد قهرمانی و حرفه‌ای ورزش در کشور نیز مؤید این ادعا است.

آمادگی جسمانی

مفهوم آمادگی: آمادگی کامل، ظرفیت ترکیب تمام عوامل برای به دست آوردن کیفیت مطلوب زندگی است. داشتن آمادگی کامل، موجب تندرستی مثبت و دور از بیماری می‌باشد. یک شخص کاملاً آماده، از عملکرد خوب و بالای دستگاه قلبی تنفسی، آمادگی ذهنی، ارتباط اجتماعی مناسب، قابلیت مقابله با مشکلات، مقدار مناسب چربی بدنی، میزان قابل قبول انعطاف‌پذیری مفاصل، نداشتن درد در ناحیه کمر قدرت و استقامت عضلانی برخوردار است. آمادگی به عوامل فیزیولوژیکی و روانی گفته می‌شود که بر توانایی و میل به یادگیری و توانایی تحمل یک فشار معین در فرد اثر گذار است. اگر فردی تمرینات ورزشی منظم و رژیم غذایی مناسب داشته باشد، احتمالاً دارای آمادگی خوبی نیز خواهد بود. با کسب این آمادگی مطلوب، قادر است بدون استفاده احتمالی از مواد زیان آور، عواملی را که باعث فشارهای روانی می‌شوند (مانند عوامل استرس زا) کنترل کند. آماده بودن یعنی اینکه بتوان به طور کامل از زندگی لذت برد و مخاطراتی که سلامتی را تهدید می‌کنند، کاهش داد. افراد تا آنجا که زمینه‌های ارثی و ژنتیکی آن‌ها اجازه می‌دهد، می‌توانند سطح آمادگی خود را بهبود ببخشند.

انواع آمادگی: آمادگی کامل دارای ابعاد متفاوتی است و همگی به هم وابسته و مرتبط هستند. به طور کلی انواع آمادگی عبارتند از: آمادگی جسمانی، آمادگی روانی، آمادگی ذهنی، آمادگی عاطفی، آمادگی مهارتی، آمادگی اجتماعی، آمادگی معنوی ... اما آنچه که در بخش سلامتی مورد نظر منابع علمی می‌باشد، شامل: آمادگی جسمانی، آمادگی ذهنی و آمادگی عاطفی است. این سه بخش از آمادگی به عنوان اصول اساسی در سلامتی از آن یاد شده است که در آمادگی کامل هر شخص نقش تعیین کننده دارد. البته می‌دانید که لازمه سلامتی تندرستی است که عواملی چون ورزش منظم، رژیم غذایی سالم، دوری از مواد زیان آور و زندگی بدون استرس در آن تاثیر گذار است و اساس یک زندگی خوب را تشکیل می‌دهد.