

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲

تألیف و گردآوری:

ایوب مهدی وند

سمیه دهقانی

علیرضا درویش پور فراغه

فاطمه جاودان

مهدی پیر محمدی

بیتا اسکندری

مهدی سلیمانی

عنوان و نام پدیدآور	تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ / مولفین ایوب مهدی وند - [و دیگران].
مشخصات نشر	تهران: فرهنگ زیرجد، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۱۸۸ ص: مصور، جدول.
شابک	۱۰۰۰۰۰ ریال: 978-600-6827-02-5
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	مولفین ایوب مهدی وند، سمیه دهقان، علیرضا درویش پور فراغه، فاطمه جاودان، مهدی پیر محمدی، بیتا اسکندری، مهدی سلیمانی.
موضوع	تربیت بدنی — راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	تربیت بدنی — آزمون ها و تمرین ها (عالی)
شناسه افزوده	مهدی وند، ایوب، ۱۳۵۹ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۱ ۴۴۳۶۱۶۷:
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱۰۷۶:
شماره کتاب شناسی ملی	۳۰۱۷۵۷۳:

عنوان: تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲

مولفین: ایوب مهدی وند (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)، سمیه دهقانی (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)، علیرضا درویش پور فراغه (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)، فاطمه جاودان (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)، مهدی پیر محمدی (کارشناس ارشد مدیریت ورزشی)، بیتا اسکندری (کارشناس ارشد مدیریت ورزشی)، مهدی سلیمانی (دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش، مرکز تحقیقات فیزیولوژی ورزش دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله)

ناشر: فرهنگ زیرجد

مدیرمسئول: مجتبی زیرجدی

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۲۷-۰۲-۵

طرح روی جلد: فاطمه عبدالله پور

صفحه آرای: هانی توانایان فرد

چاپ و صحافی: چاپ و طرح امروز

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

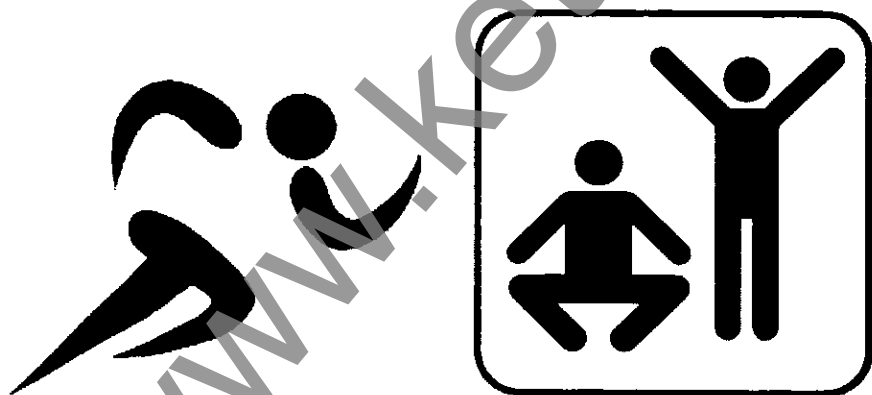
قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

فروشگاه و مرکز پخش: تهران - خ انقلاب - خ ۱۲ فروردین - نرسیده به خ روانمهر پلاک ۲۳۳

همراه: ۰۹۱۲۵۰۸۰۱۸۰

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۹۶۹۳۵

تربیت بدنی عمومی ۱



مقدمه مؤلفین

حرکت و فعالیت جسمانی لازمه سلامت عمومی بدن است. در سال‌های اخیر موضوعاتی چون نقش و اهمیت فعالیت بدنی در کشورهای صنعتی و کشورهای در حال توسعه، پندارهای غلط در مورد فعالیت بدنی، فواید فعالیت بدنی، زنان و فعالیت بدنی، فعالیت بدنی و جوانان، سیاست‌های مرتبط با فعالیت بدنی، درمان بیماری‌های منتج از زندگی بی تحرک، فعالیت بدنی و افراد مسن بیش از پیش مورد توجه متخصصین علوم ورزشی و پزشکان و دولت مردان قرار گرفته و لزوم توجه به هر کدام می‌تواند در بهبود کیفیت زندگی در تمام سنین داشته باشد. بطوریکه شیوه زندگی فعال باعث بهبود انعطاف پذیری، تعادل و قوام عضلانی به پیشگیری از بروز بیماری‌ها که یکی از دلایل عمده ناتوانی در افراد در سنین مختلف می‌باشد، کمک کند.

کتاب حاضر منبع درسی تربیت بدنی عمومی است که از جمله واحدهای عمومی دانشجویان در مقطع کارشناسی می‌باشد. هدف کتاب آشنا کردن دانشجویان با اصول اجرای فعالیت‌های جسمانی و شناساندن سایر ملزومات و عوامل مرتبط با اجرای تمرین است.

این کتاب در ۶ فصل تدوین گردیده است که در فصل اول با اصول و مبانی و اهداف تربیت بدنی آشنا خواهید شد. فصل دوم کتاب به معرفی اجزاء و عوامل آمادگی جسمانی در ارتباط با سلامت عمومی و مهارت‌های ورزشی می‌پردازد. فصل سوم در ارتباط با ترکیب بدنی و کنترل وزن بدن می‌باشد. فصل چهارم این کتاب به اهمیت و ضرورت آزمون‌های سنجش آمادگی قلبی تنفسی پرداخته و فصل پنجم و ششم کتاب نیز به مباحث علم تمرین و بررسی سودمندی‌های تندرستی منتج از ورزش و آمادگی جسمانی اختصاص داده شده است.

فهرست عناوین

عنوان.....	صفحه.....
فصل اول: اصول و مبانی تربیت بدنی	۹
فصل دوم: آمادگی جسمانی و آزمون‌های مرتبط با آن	۱۹
فصل سوم: ترکیب بدنی و کنترل وزن بدن	۴۱
فصل چهارم: سودمندی‌های تندرستی منتج از ورزش و آمادگی جسمانی	۴۹
فصل پنجم: علم تمرین	۶۷
فصل ششم: اهمیت و ضرورت آزمون‌های سنجش آمادگی قلبی تنفسی	۷۵
منابع	۸۳