

به نام خداوند جان و خرد

متون تخصصی تربیت بدنی

انگلیسی - فارسی

شامل همه گرایش‌ها

تألیف و ترجمه:

دکتر ابراهیم علی دوست قهفرخی (میت علمی دانشگاه تهران)

مهدی غفوری یزدی، سلیمه فاتحی، احسان فاتحی



بامداد کتاب



بامدادکتاب

متون تخصصی تربیت بدنی
انگلیسی - فارسی

دکتر ابراهیم علی دوست قهفرخی
ویراستار: سارا روغنی
صفحه آرایی: کیانقش (حسینی لری)
نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۲
شمارگان: ۱۰۰ نسخه
قطع: رحلی - ۲۰۴ صفحه
قیمت: ۱۷۵۰۰ تومان
فروست: ۲۴۰
شابک: ۹-۹۳-۲۵۸۵-۹۶۴-۹۷۸
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش:

تهران، انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای خیابان نظری شرقی، پلاک ۱۰۰

تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳ تلفکس: ۶۶۹۷۵۶۹۷

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۴۲۴

سایت: www.bamdadketab.com پست الکترونیک: bamdadketab@yahoo.com

فروشگاه: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پلاک ۲۸۸

سرشناسه: علی دوست قهفرخی، ابراهیم

عنوان و نام پدیدآور: متون تخصصی تربیت بدنی - ابراهیم علی دوست قهفرخی

مشخصات ظاهری: ۲۰۴ ص.

شابک: ۹-۹۳-۲۵۸۵-۹۶۴-۹۷۸

یادداشت: انگلیسی. کتابنامه. واژه‌نامه

موضوع: زبان انگلیسی - تربیت بدنی. زبان انگلیسی - راهنمای آموزشی (عالی)

Alidoust, Ebrahim

شناسه افزوده: علی دوست، ابراهیم.

رده بندی کنگره: ۱۳۸۶ ت ۱۱۲۷ / PE

رده بندی دیویی: ۴۲۸/۶۴۰۲۴۷۹۶

فهرست

درس هفتم: فعالیت‌های تبلیغاتی برای سازمان‌های ورزشی.....	۴۵	مقدمه ناشر.....	۵
درس هشتم: برنامه‌ریزی اماکن.....	۴۶	پیشگفتار.....	۴
درس نهم: مدیریت جمعیت.....	۴۷	۱ / رشد و یادگیری حرکتی.....	۷
درس دهم: هواداران ورزشی.....	۴۸	درس اول: نمو.....	۸
درس یازدهم: مدیریت امنیت در ورزشگاه‌های دانشگاهی.....	۴۹	درس دوم: مراحل نمو پیش از تولد.....	۸
درس دوازدهم: حمایت مالی چیست؟.....	۵۰	درس سوم: ارتباط بازتاب‌ها با حرکات ارادی.....	۹
درس سیزدهم: تاریخچه جنبش المپیک.....	۵۱	درس چهارم: کنترل قامت و تعادل.....	۱۰
درس چهاردهم: مسئولیت‌های اخلاقی یک مربی.....	۵۲	درس پنجم: حرکات جابجایی.....	۱۱
درس پانزدهم: شیوه‌های مربیگری.....	۵۳	درس ششم: حرکات غیر جابه‌جایی.....	۱۲
فصل ۴ / آسیب شناسی و حرکات اصلاحی و درمانی.....	۵۵	درس هفتم: الگوهای راه رفتن پیشرفته.....	۱۳
درس اول: طب فیزیکی و توانبخشی.....	۵۶	درس هشتم: فرایند پیر شدن سیستم.....	۱۴
درس دوم: ماساژ ورزشی.....	۵۶	درس نهم: تعریف یادگیری حرکتی.....	۱۵
درس سوم: وضعیت بدنی خوب چیست؟.....	۵۸	درس دهم: یادگیری ضمنی (بی قید و شرط).....	۱۵
درس چهارم: فیزیوتراپی.....	۵۹	درس یازدهم: طبقه‌بندی بازخورد.....	۱۶
درس پنجم: ارزیابی کردن آسیب‌ها.....	۶۰	درس دوازدهم: توزیع تمرین.....	۱۷
درس ششم: پیشگیری از آسیب.....	۶۱	درس سیزدهم: تمرین ذهنی.....	۱۸
درس هفتم: التهاب مفاصل (آرتریت).....	۶۳	درس چهاردهم: انتقال یادگیری.....	۱۹
درس هشتم: ناهنجاری‌های راه رفتن.....	۶۴	درس پانزدهم: هوش و عملکردهای حرکتی.....	۲۰
درس نهم: لوردوز.....	۶۵	۲ / فیزیولوژی و تغذیه ورزشی.....	۲۱
درس دهم: کینفوز (گرد پستی).....	۶۶	درس اول: علم تغذیه.....	۲۲
درس یازدهم: اسکولیوز (کجی ستون مهره‌ها).....	۶۷	درس دوم: نیازهای تغذیه‌ای ورزشکاران.....	۲۲
درس دوازدهم: آسیب‌های ورزشی پرکاری (استفاده بیش از حد).....	۶۸	درس سوم: نقش کربوهیدرات در بدن.....	۲۴
درس سیزدهم: آرنج تنیس بازان.....	۶۹	درس چهارم: ویتامین‌ها.....	۲۵
درس چهاردهم: کف پای صاف.....	۷۰	درس پنجم: واحد حرکتی.....	۲۶
درس پانزدهم: کشش‌های ورزشی.....	۷۰	درس ششم: سطوح و محورها.....	۲۶
فصل ۵ / بیومکانیک و حرکت شناسی.....	۷۳	درس هفتم: توسعه قدرت.....	۲۷
درس اول: مفاهیم و عناصر پایه بیومکانیکی.....	۷۴	درس هشتم: آمادگی جسمانی و حرکتی.....	۲۹
درس دوم: جنبه‌های آناتومی در حرکت انسان.....	۷۴	درس نهم: چاقی.....	۳۰
درس سوم: انواع ماشین‌های موجود در بدن.....	۷۵	درس دهم: انرژی فوری: سیستم ATP-PCr.....	۳۱
درس چهارم: قوانین حرکت و فعالیت‌های جسمانی.....	۷۶	درس یازدهم: انرژی بلند مدت: سیستم هوازی.....	۳۳
درس پنجم: قانون اینرسی (لختی).....	۷۶	درس دوازدهم: نوع تار عضلانی.....	۳۴
درس ششم: تأثیر نیروی جاذبه بر جسم.....	۷۷	درس سیزدهم: خستگی عصبی عضلانی.....	۳۵
درس هفتم: تاریخچه مختصری از حرکت‌شناسی.....	۷۸	درس چهاردهم: حجم‌ها و ظرفیت‌های ریه.....	۳۵
درس هشتم: واژه‌شناسی جهت‌های آناتومیک.....	۷۹	درس پانزدهم: اجزای دستگاه قلبی-عروقی.....	۳۶
درس نهم: انواع مفاصل.....	۸۰	۳ / مدیریت ورزشی.....	۳۹
درس دهم: مفاصل متحرک (دیارترویدال).....	۸۱	درس اول: مدیریت ورزش.....	۴۰
درس یازدهم: واژه‌هایی برای بیان حرکات عمومی.....	۸۲	درس دوم: آنچه مدیران انجام می‌دهند.....	۴۰
درس دوازدهم: واژه‌های بیان کننده حرکات پا و مچ پا.....	۸۲	درس سوم: بازاریابی ورزشی.....	۴۱
درس سیزدهم: واژه‌های بیان کننده حرکات مفصل شانه.....	۸۳	درس چهارم: بازاریابی ورزش چگونه انجام می‌شود؟.....	۴۲
درس چهاردهم: واژه‌شناسی سیکل (چرخه) راه رفتن.....	۸۴	درس پنجم: مدیریت بحران چیست؟.....	۴۳
درس پانزدهم: وظایف عضلات.....	۸۵	درس ششم: برنامه‌های ورزشی بی خطر.....	۴۴

حمد و سپاس خدای سبحان که نعمت سلامتی را عطا فرمود.

زده گسترش ورزش، باعث شده است که علاقه‌مندان زیادی برای ادامه تحصیل رشته تربیت بدنی و علوم
شی را انتخاب کنند. در میان درس‌های دوره‌های کارشناسی و کارشناسی ارشد، زبان انگلیسی از اهمیت
های برخوردار است. همچنین آشنایی با متون تخصصی تربیت بدنی برای آمادگی حضور در آزمون‌های مختلف
ر با اهمیت است.

در حال حاضر این انتشارات به عنوان بزرگ‌ترین ناشر ورزشی کشور، در امر پژوهش، برنامه‌ریزی و تولید
ب‌های درسی نقشی بسیار مهم دارد و بر اساس برنامه‌های کاری خود مبنی بر توسعه و ترویج کتاب‌های جدید
ی تلاش کرده است با رویکردی‌های مختلف که عمده‌تاً انتشار و چاپ کتاب است، اطلاعات علمی جدید را در
ار دانشجویان قرار دهد.

کتاب حاضر جدیدترین و کامل‌ترین منبع درسی برای دانشجویان رشته تربیت بدنی است که توسط جناب
دکتر ابراهیم علی‌دوست قهفرخی و همکارانشان که از اساتید و پژوهشگران فعال دانشگاه هستند تهیه
ت و ترجمه شده است.

مید است با تولید جدیدترین کتاب‌های درسی بتوانیم گامی مؤثر در راه رشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی
ریم.

تا چه در نظر آید و مقبول افتد

بهار ۱۳۹۲