

ویژه تدریس:

واحدهای تربیت‌بدنی عمومی ۱ و ۲ دانشگاه
دروس تئوری دوره‌های مربیگری و کارگاه‌های آموزشی

الفبای ورزش حرفه‌ای

ورزش
۱ و ۲

مهدی ذوالقدر

(کارشناس ارشد تربیت‌بدنی)

رضا رستمی

(عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی - تهران شرق)

مونا نوروزی

(کارشناس تربیت‌بدنی و علوم ورزشی)





◀ الفبای ورزش حرفه‌ای (ورزش ۱ و ۲)

تألیف: مهدی ذوالقدر، رضا رستمی، مونا نوروزی

• سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی

• طراحی صفحه: واحد گرافیک

• طراح جلد: محمود رضایی

• لیتوگرافی: باختر

• آماده‌سازی و نظارت بر چاپ: وزیر، محمد حتمی رازلیقی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

شمارگان ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰ ۰۰۰ ریال

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هم‌نقدان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی نمی‌تواند بدون اجازه حتمی از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

عنوان و نام پدیدآور: الفبای ورزش حرفه‌ای (ورزش ۱ و ۲) / مهدی ذوالقدر، رضا رستمی، مونا نوروزی

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ص: مصور، جدول، نمودار.

وضعیت فهرست نویسی: فیا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۱۱۹-۰

موضوع: تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (عالی)

موضوع: Physical education and training -- Study and teaching (Higher)

سرشناسه: ذوالقدر، مهدی، ۱۳۵۴ -

شناسه افزوده: رستمی، رضا، ۱۳۵۴ -

شناسه افزوده: نوروزی، مونا، ۱۳۷۲ -

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۷

رده بندی کنگره: ۷۱۳۹۵ الف ۳۶۱/ذ

شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۱۴۰۸۵

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده
لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

فصل اول: اصول و مبانی تربیت بدنی ۹

۱۴	حوزه‌های وابسته به تربیت بدنی	۱۰	مفاهیم بنیادی
۱۵	اصول و مبانی تربیت بدنی	۱۱	جایگاه تربیت بدنی و ورزش در علوم
		۱۲	رشته تربیت بدنی و ورزش و زیرمجموعه‌های آن

فصل دوم: فلسفه تربیت بدنی ۱۷

۲۲	تعلیم و تربیت	۱۸	فلسفه تربیت انسان
۲۲	حوزه‌های تعلیم و تربیت	۱۸	تربیت از دیدگاه برخی از فلاسفه
۲۲	اهداف تربیت بدنی و ورزش	۱۹	تربیت از دیدگاه دانشمندان اسلام
		۱۹	مکاتب فلسفی و تربیت بدنی

فصل سوم: تاریخ تربیت بدنی ۲۵

۳۰	تربیت بدنی و ورزش در ایران بعد از اسلام	۲۶	مبانی تاریخ
۳۱	انقلاب اسلامی و تربیت بدنی	۲۶	تاریخ و تربیت بدنی
	تاریخ تربیت بدنی و ورزش در	۲۶	تاریخ تربیت بدنی در دوران باستان
۳۱	کشورهای مختلف	۲۸	تاریخ تربیت بدنی در قرون وسطی
		۲۹	تربیت بدنی و ورزش در ایران قبل از اسلام

فصل چهارم: بهداشت در ورزش ۳۵

۴۰	عوامل محیطی در ورزش	۳۶	تعاریف و مفاهیم
۴۱	بیماری‌ها و فعالیت بدنی	۳۷	بهداشت اماکن ورزشی
۴۲	دوپینگ، مواد مخدر و الکل	۳۷	بهداشت پوشاک ورزشی
		۳۹	بهداشت تمرینات ورزشی

فصل پنجم: آسیب شناسی ورزشی ۴۵

۴۹	شکستگی و ترک استخوان	۴۶	ضعف عضلانی
۵۲	جراحت و خونریزی	۴۶	گرفتگی عضلانی
۵۳	گرمزدگی	۴۷	درد عضلانی
۵۴	سرمزدگی	۴۷	سج خوردگی و دررفتگی
۵۴	دستورالعمل R.I.C.E	۴۸	کشیدگی و یارگی تاندون‌ها و عضلات

فصل ششم: کمک‌های اولیه ۵۷

۵۸	تعریف، اهداف و ضرورت کمک‌های اولیه	۶۷	مسمومیت
۵۹	شناخت علائم حیاتی بدن	۶۷	شوک
۶۱	کمک‌های اولیه در مواقع اضطراری	۶۹	غش
۶۲	نارسایی و وقفه قلبی-تنفسی و احیای آن	۶۹	کوه‌گرفتگی
۶۳	تنفس مصنوعی	۷۰	خفگی
۶۴	ایست قلبی	۷۰	غرق شدگی
۶۴	احیای قلبی-ریوی (CPR)	۷۰	جایجایی مصدوم
۶۵	زخم و جراحت	۷۲	تکنیک‌های درمانی و فیزیوتراپی
۶۶	سوختگی و تاول		

فصل هفتم: حرکات اصلاحی ۷۳

۷۴	تعریف حرکات اصلاحی	۷۸	عارضه انحراف طرفی ستون مهره‌ها
۷۴	علل بروز ناهنجاری‌ها	۸۰	عارضه کمر گود
۷۵	پیامدهای ناهنجاری‌های جسمانی	۸۱	عارضه زانوی ضربدری
۷۵	نحوه ارزیابی وضعیت بدنی	۸۲	عارضه زانوی پرانتزی
۷۶	عارضه سر به جلو	۸۳	عارضه کف پای صاف
۷۷	عارضه افتادگی شانه‌ها	۸۴	عارضه پشت کج
۷۸	عارضه پشت گرد	۸۵	عارضه انگشت چکشی

فصل هشتم: تغذیه ورزشی ۸۷

۸۸	مفاهیم تغذیه	۱۰۲	مواد معدنی
۸۹	واژه شناسی	۱۰۵	آب و الکترولیت‌ها
۹۰	کربوهیدرات‌ها	۱۰۷	تغذیه بهینه ورزشی
۹۳	چربی‌ها	۱۰۹	کنترل وزن
۹۷	پروتئین‌ها	۱۱۲	ترکیب بدن
۱۰۰	ویتامین‌ها		

فصل نهم: آمادگی جسمانی و نحوه ارزشیابی ۱۱۵

۱۱۶	تاریخچه آمادگی جسمانی	۱۱۸	استقامت قلبی-عروقی
۱۱۶	مفهوم آمادگی جسمانی	۱۲۰	استقامت عضلانی
۱۱۷	ترکیب بدن	۱۲۳	قدرت عضلانی

۱۳۵	زمان واکنش یا سرعت عکس العمل	۱۲۶	انعطاف پذیری
۱۳۷	چابکی	۱۲۹	توان عضلانی
۱۴۰	هماهنگی	۱۳۱	تعادل
		۱۳۳	سرعت

فصل دهم: آشنایی با برخی از رشته‌های ورزشی ۱۴۱

۱۵۱	فوتبال	۱۴۲	کشتی
۱۵۳	هندبال	۱۴۳	شنا
۱۵۴	بسکتبال	۱۴۴	دو و میدانی
۱۵۶	بدمینتون	۱۴۷	ژیمناستیک
۱۵۷	تنیس روی میز	۱۴۹	والیبال

منابع ۱۵۹

www.ketab.ir

در عصر حاضر شاهد شکوفایی جنبه‌های علمی تربیت‌بدنی و ورزش هستیم، به گونه‌ای که اعتبار و اثربخشی این پدیده جهانی در حال گسترش است. در جامعه علمی ورزشی ایران محققین برجسته‌ای به ترجمه و تألیف کتب تربیت‌بدنی برای دانشجویان رشته تربیت‌بدنی و سایر رشته‌ها همت گماشته‌اند.

با توجه به این امر که درس تربیت‌بدنی عمومی ۱ و ۲ جزء دروسی می‌باشند که در دانشگاه تدریس می‌شود، لذا با اساس نیازمندی که در این زمینه احساس می‌شد و همچنین سئوالات متعددی که دانشجویان عزیز در زمینه ورزش طرح می‌نمودند، بر آن شدیم که کتابی در این خصوص تألیف نماییم.

در این کتاب سعی بر آن شد است که پوشش جامعی از تمامی حیطه‌های مرتبط با تربیت‌بدنی داده شود. ضمناً سرفصل‌های این کتاب طوری طراحی شده است که برای تمامی افرادی که تمایل به ورزش دارند، مناسب و قابل استفاده می‌باشد و همچنین با توجه به جامع بودن مطالب، کتاب حاضر جهت استفاده علاقمندان در دوره‌های مربیگری پیشنهاد می‌شود. با توجه به اهمیت موضوع مؤلفین سعی کردند با بهره‌گیری از تجارب مربیگری و تدریس در این حیطه از منابع و کتب پیشرفته و جدید این مجوعه را تهیه کنند. در پایان از تمامی مربیان، دانشجویان و ورزشکاران عزیز که مخاطبان اصلی این کتاب هستند، استدعا داریم با ذکر نقایص بر غنای هر چه بیشتر این کتاب بیفزایند.