



علوم ورزشی برای دانشجویان

علی تلخابی

۱۴۵۵-۷۷

رحیم خسرومنش

۹۵,۹۱

محمد علیمردانی

۹۶,۵۱۰



انتشارات سفیر اردهال

سرشناسه : تلخایی، علی، ۱۳۶۲
 عنوان و نام پدیدآور : علوم ورزشی برای دانشجویان/ تألیف علی تلخایی، رحیم خسرومنش، محمد علیمردانی
 مشخصات نشر : تهران: سفیراردهال، ۱۳۹۵
 مشخصات ظاهری : ۱۹۸ص: مصور(رنگی)
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۳-۴۸۹-۸
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 ۱- داشت : کتابنامه: ص ۱۹۲-۱۹۸
 مؤلف : ورزشی علمی -- راهنمای آموزشی (عالی)
 موضوع : Sports sciences-- Study and teaching Higher
 شماره - ۱ : خسرومنش، رحیم، ۱۳۶۲
 شناسه زوده : علیمردانی، محمد، ۱۳۶۳
 رده‌بندی کد - ۱ : ۱۳۹/ ۸۶۸/ GV۵۵۸
 رده‌بندی دیویی : ۷۱/ ۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۴۰۰۰



علوم ورزشی برای دانشجویان

تألیف: علی تلخایی، رحیم خسرومنش، محمد علیمردانی
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

صفحه‌آرایی و طراح جلد: واحد آماده‌سازی سفیراردهال
 لیتوگرافی، چاپ، صحافی: سفیراردهال

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه ♦ شماره نشر: ۵۴۳-۱
 بهای: ۱۲۰۰۰۰ ریال

© حق چاپ: ۱۳۹۵، انتشارات سفیراردهال www.safirardehal.ir

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۳-۴۸۹-۸

نشانی دفتر: تهران، خیابان مفتح، خیابان سمیه، روبه روی بانک ملی ایران، ساختمان ۱۱۸، واحد ۴
 تلفن مرکز پخش: ۸۸۳۱۳۸۹۸-۸۸۳۱۹۳۴۲ کد پستی: ۱۵۸۱۸-۷۴۷۱۵ email: safirardehal@yahoo.com

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه‌برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی، و اقتباس در گیومه در مستندنویسی، و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

تربیت حرکتی و ورزشی بخشی از برنامه‌های آموزشی و تفریحی را در نظام تعلیم و تربیت رسمی و غیر رسمی تشکیل می‌دهد. از این رو در تحقق بخشی از اهداف عمومی تعلیم و تربیت نیز سهیم است.

شناخت اهداف کلی و عمومی تعلیم و تربیت، شناخت اهداف اختصاصی تربیت حرکتی و ورزشی و ارتباط آن‌ها با هم برای مربیان ضروری است؛ زیرا اهداف اختصاصی تربیت حرکتی و ورزشی در راستای اهداف عمومی تعلیم و تربیت قرار گرفته و از این نظر جایگاه با ارزشی در برنامه‌های آموزشی دارد.

بنابراین در برنامه‌ریزی درسی توجه به اهداف تربیت حرکتی و ورزشی در نظام تعلیم و تربیت رسمی با تدوین اهداف برای هر یک از برنامه‌های ورزشی در هر فصل، ماه، هفته و حتی در یک جلسه تمرین یا فعالیت ورزشی ضروری است.

هدف جهت برنامه را برزش می‌کند. معلمین و مربیان تربیت حرکتی و ورزشی برای اجرای برنامه و فعالیت‌های خود سمت توجه به اهداف عمومی تعلیم و تربیت و اهداف اختصاصی تربیت حرکتی (اهداف اصلی بنیادی) باید قادر باشند اهداف رفتاری خود را به صورت روشن و صریح برای هر برنامه یا فعالیت علام کنند.

آموزش رشته‌ی تربیت بدنی در زنگ ورزش دانشگاه ثمرات پرورشی و تربیتی شایانی در برنامه‌های آموزشی می‌تواند داشته باشد و چنانچه در اهداف تربیت بدنی توسط اساتید ورزش کنترل و تحت قوام و قاعده درآید تأثیر بسزایی در سیر رشد و نمو عمومی جوانان می‌تواند ایفا نماید برنامه‌های تربیت بدنی دارای اهداف مشخص و معینی می‌باشد.

درک این اهداف و به جامه عمل پوشانیدن اصولی آنها زمانی می‌تواند در مربی اثرات شایسته و مؤثری بر جای گذارد که مربی خود با این اهداف آشنا بوده و در اجراء و پیاده کردن آن مشی درستی را انتخاب کرده باشد. در حقیقت آگاهی و نحوه‌ی روش تدریس مربی است که می‌تواند ذوق و شوق لازم را در شاگردان ایجاد نموده و محیط تدریس را از هر گونه کسالت و سستی که موجب بی‌زاری از حرکات بدنی است دور گرداند.

بنابراین هر استاد، با در نظر گرفتن اهدافی که تربیت بدنی در نظام ارزشمند تعلیمات اسلامی عهده‌دار می‌گردد ملزم است از ورزش به تناسب رعایت شرایط عمومی دانشجویان کمال بهره برداری را بنماید.

۱	فصل اول
۴۵	فصل دوم
۱۰۰	فصل سوم
۱۳۶	فصل چهارم
۱۴۶	فصل پنجم
۱۷۲	فصل ششم
۱۸۰	فصل هفتم
۱۸۶	فصل هشتم
۱۹۲	منابع