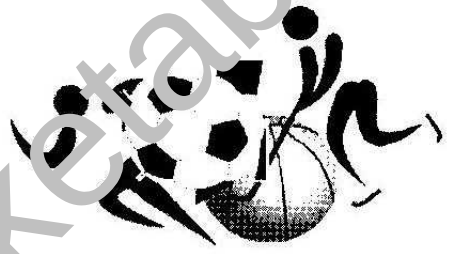


تربیت بدنہ عموم



مؤلفان

سید پروان حسینی

محمد صدوق شمتیان

دکتر رضا امین

سرشناسه: حسینی، سیروان، ۱۳۶۲-

عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدنی عمومی/سیروان حسینی، محمد صدیق حشمتیان، رضا امیری

مشخصات نشر: آمل: نشر شمال پایدار، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۰۲ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۴۸-۳۱-۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یا ثبت کتابخانه

Physical education and training

شناسه افزوده: حشمتیان، محمد صدیق، ۱۳۶۶-

شناسه افزودن امیر: رضا، ۱۳ آذر-

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵، GV ۳۴۱

رده بندی دیویی: ۶۰۳/۷۱۱

شماره کتاب شناسی ملی: ۲۰۰۱۷۰۲

مؤلفین: سیروان حسینی، محمد صدیق حشمتیان

رضا امیری

ناشر: انتشارات شمال پایدار

صفحه آرای: کتیبه

طرح روی جلد: معاصر، میثم حشمتیان

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: جلوه شهر

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۴۸-۳۱-۰۰

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان



انتشارات شمال پایدار

حق چاپ برای مؤلفان اثر محفوظ است

مرکز پخش: آمل

انتشارات شمال پایدار

۰۱۱-۴۴۲۲۳۵۳

۰۱۱-۴۴۲۲۷۹۰

۰۹۳۷۴۵۸۴۴۱۰

صندوق پستی: ۱۳۴

www.shomal-paydar.ir

مقدمه

هدف از انجام فعالیت‌های ورزشی در سطح دانشگاه رشد و توسعه جنبه‌های جسمانی، روانی و اجتماعی دانشجویان به موازات کسب علم و دانش است. دانشجویان با حضور در کلاس‌های تربیت بدنی و شرکت در برنامه‌ها و فعالیت‌های ورزشی و فوق برنامه با اهداف تندرستی تربیت بدنی بیشتر آشنا شده و اهمیت ورزش در داشتن یک زندگی سالم حتی پس از فراغت از تحصیل درک کرده، و ورزش را بخشی از برنامه روزانه خود قرار می‌دهند. در جامعه ما، کم تربیت بدنی علم نوپا و روبه رشدی است و در دید عامه مردم این جنبه بیشتر عملی است تا علمی حال آنکه تربیت بدنی و علوم ورزشی علم اثباتی با ورزش و تأثیرات آن بر روح و جسم انسان در کنار انجام فعالیت‌های جسمانی می‌باشد و تأثیر مثبت فعالیت‌های بدنی و حرکات ورزشی می‌تواند آرامش عصبی روانی انسان را تأمین کند، بدن او را تقویت کند و از پیامدهای ویرانگر و زیانبار استرس‌ها کاسته و جامعه را به سوی اعتدال و شادابی نسبی رهنمون نماید.

**فصل اول: آشنایی با مفاهیم تربیت بدنی، فلسفه و اهداف تربیت بدنی**

- ۱۰ بررسی تألیفی تربیت بدنی
- ۱۰ پایه‌های تربیت بدنی و ورزش در اقوام باستان
- ۱۲ تربیت بدنی و ورزش در ایران معاصر
- ۱۳ دیدگاه اسلام درباره تربیت بدنی
- ۱۵ تعریف تربیت بدنی و ورزش
- ۱۵ اهداف تربیت بدنی و ورزش
- ۱۶ حوزه‌های وابسته تربیت بدنی
- ۱۶ فلسفه تربیت بدنی و ورزش

فصل دوم: مفاهیم تمرین و انواع تمرینات

- ۲۰ تمرین ورزشی
- ۲۲ اهداف کلی تمرین
- ۲۳ عوامل تمرین
- ۲۴ اصول بنیادی تمرین
- ۲۵ اصل گرم کردن و سرد کردن
- ۲۶ انواع تمرینات

فصل سوم: آمادگی جسمانی

- ۴۱ عوامل آمادگی جسمانی

فصل چهارم: انواع آزمون‌های سنجش آمادگی جسمانی

- ۴۴ انواع تست‌های آمادگی جسمانی

فصل پنجم: منابع انرژی در بدن

۷۲.....انواع عضلات

۷۲.....دستگاه‌های انرژی

فصل ششم: تغذیه ورزشی و کنترل وزن

۷۸.....تعریف علم تغذیه

۸۰.....نکاتی درباره تغذیه ورزشکاران

۸۱.....نقش آب در فیزیولوژی ورزشی

۸۲.....چاقی و کنترل وزن

فصل هفتم: بهدات ایمن در ورزش

۸۶.....بهداشت ورزشی

۸۶.....بهداشت فضاهای ورزشی

۸۷.....بهداشت پوشاک ورزشی

۸۷.....اثرات عمومی فعالیت منظم ورزشی بر پیشگیری از بیماری قلب و عروق

۸۸.....شیوه‌های مناسب نشستن، ایستادن و خوابیدن

فصل هشتم: آشنایی با ورزش دانشگاهی

۹۴.....فدراسیون بین‌المللی ورزش‌های دانشگاهی (فیزو)

۹۶.....اهداف و وظایف فیزو

۹۷.....ساختار فیزو

۹۷.....فدراسیون ملی ورزش‌های دانشگاهی

۱۰۲.....منابع و مآخذ