

تريت بدن۱

مؤلفين

دكتور امين رشيد لمير

اسناديا، دانش گاه نسابور

رضا ابراهيمي

دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی

نشر برآيند پویش

سرشناسه	: رشید لمیر، امین، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: تربیت بدنی ۱/ مولفین امین رشیدلمیر، رضا ابراهیمی.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه انتشارات برآیند پویش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۹۹ ص: مصور، جدول.
شابک	: 978-600-97060-1-3: ۱۴۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	: -- Study and teaching (Higher)Physical education and training
شناسه افزوده	: ابراهیمی، رضا، ۱۳۶۵ -
رده بندی کنگره	: GV۳۶۱/۴ ر ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	: ۱۳۱۰۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۳۱ - ۴۷

میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان رانمن بررسیده به فخر رازی - پلاک ۸۹
تلفن: ۶۶۰۱۲۱۰۲

تربیت بدنی ۱

- ♦ مؤلفین: امین رشید لمیر، رضا ابراهیمی
- ♦ صفحه آرایی: فاطمه هاشمی
- ♦ طراح جلد: مریم ذبیحی
- ♦ ویراستار: میلاد رحیمی
- ♦ ناشر: برآیند پویش
- ♦ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶
- ♦ چاپ: جباری
- ♦ تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- ♦ تعداد صفحات: ۱۰۱ صفحه
- ♦ شابک: ۳-۱-۹۷۰۶۰-۶۰۰-۹۷۸
- ♦ قیمت: ۱۴,۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر برای نشر گسترش علوم نوین محفوظ است.

فهرست مطالب

بخش اول: مبانی تربیت بدنی

۲	مقدمه
۲	ارتباط آموزش حرکات بدنی با برنامه‌های تربیت بدنی دانشگاه‌ها
۳	ساعت ورزش، ساعت سلاسل
۵	تعریف ورزش
۵	تعریف بازی
۶	عامل مؤثر در بازی
۶	تأثیر سن
۸	تأثیر جنس
۹	تأثیر محیط
۱۰	تأثیر هوش
۱۱	تعریف تربیت بدنی
۱۳	تعریف تندرستی و بهزیستی
۱۳	تعریف تفریحات سالم
۱۴	تعلیم و تربیت و ارتباط آن با اهداف تربیتی
۱۴	فلسفه تعلیم و تربیت و زندگی خوب
۱۶	تربیت بدنی یا ابزار تعلیم و تربیت
۱۷	سهم تربیت بدنی در تعلیم و تربیت

بخش دوم: اهداف تربیت بدنی و ورزش

۲۰	مقدمه
۲۰	اهداف عمومی تربیت بدنی و ورزش
۲۱	اهداف اختصاصی تربیت بدنی و ورزش
۲۱	فواید جسمانی ورزش
۲۱	اهداف جسمانی ورزش
۲۲	فواید ذهنی و روانی ورزش

۲۲	اهداف ذهنی و روانی ورزش
۲۳	فواید اجتماعی ورزش
۲۳	اهداف اجتماعی ورزش
۲۴	فواید معنوی و اخلاقی ورزش
۲۴	اهداف معنوی و اخلاقی ورزش
۲۴	فواید حرکتی و مهارتی ورزش
۲۴	اهداف حرکتی و مهارتی ورزش
۲۵	اهداف تعلیم و تربیت و تربیت بدنی از دیدگاه ادیان مختلف
۲۵	تعلیم و تربیت و تربیت بدنی در دین زرتشت
۲۶	تعلیم و تربیت و تربیت بدنی در دین یهود
۲۷	تعلیم و تربیت و تربیت بدنی در دین مسیح
۲۸	تعلیم و تربیت و تربیت بدنی در دین اسلام

بخش سوم: آمادگی جسمانی

۳۲	مقدمه
۳۲	فاکتورهای آمادگی جسمانی عمومی
۳۲	۱- استقامت قلبی - تنفسی (استقامت عمومی)
۳۳	۲- استقامت عضلانی (استقامت موضعی)
۳۳	۳- قدرت
۳۴	۴- انعطاف پذیری
۳۴	فاکتورهای آمادگی جسمانی ویژه
۳۴	۱- هماهنگی
۳۵	۲- تعادل
۳۵	۳- سرعت
۳۶	۴- زمان واکنش یا سرعت عکس العمل
۳۶	۵- چابکی
۳۷	۶- توان
۳۷	روش‌های تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی
۳۸	تقویت استقامت قلبی - تنفسی (استقامت عمومی)
۳۸	تقویت استقامت عضلانی (استقامت موضعی)
۳۸	تقویت قدرت
۳۹	روش هرمی برای افزایش قدرت عضلانی
۳۹	تقویت انعطاف پذیری

۳۹	انواع حرکات کششی
۴۰	۱- کشش ایستا
۴۰	۲- کشش پویا
۴۱	کشش تسهیل عصبی - عضلانی گیرنده‌های عمقی (کشش PNF)
۴۱	روش‌های تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی ویژه
۴۱	تقویت هماهنگی
۴۲	تقویت تعادل
۴۲	تقویت سرعت
۴۳	تقویت زمان واکنش
۴۳	تقویت بیک
۴۴	تقویت توان
۴۴	آزمون‌های سنجش و ارزیابی فاکتورهای آمادگی جسمانی
۴۴	ارزیابی استقامت عمومی
۴۴	۱- تست کوپر (آزمون ۱۲ دقیقه دویدن راه رفتن)
۴۶	۲- آزمون دوی ۵۴۰ متر و آزمون ۱۰۰۰ متر
۴۶	ارزیابی استقامت عضلانی
۴۶	۱- آزمون دراز و نشست با زانوی خمیده
۴۶	۲- آزمون آویزان شدن از بارفیکس با آرنج خمیده
۴۷	۳- آزمون بارفیکس
۴۸	ارزیابی قدرت
۴۸	الف) قدرت ایستا
۴۹	ب) قدرت پویا
۴۹	ارزیابی انعطاف‌پذیری
۴۹	۱- روش آزمایشگاهی
۵۰	۲- روش میدانی
۵۰	آزمون‌های ارزیابی فاکتورهای آمادگی جسمانی ویژه
۵۰	ارزیابی هماهنگی
۵۱	ارزیابی تعادل
۵۱	الف) روش آزمایشگاهی
۵۱	ب) روش میدانی
۵۲	ارزیابی سرعت
۵۲	ارزیابی زمان واکنش
۵۲	آزمون واکنش انگشتان دست نلسون

۵۳	ارزیابی چابکی
۵۳	آزمون دوی رفت و برگشت ۴×۹
۵۴	ارزیابی توان
۵۴	۱- آزمون پرش عمودی (پرش سارجنت)
۵۵	۲- آزمون پرش جفت (پرش طول)

بخش چهارم: مراحل تمرین

۵۸	مقدمه
۵۸	الف) گرم کردن
۵۸	ب) اصل گرم کردن
۵۹	ملاحظات گرم کردن
۶۰	نکات اصولی هنگام گرم کردن
۶۱	اصول ایمنی در حرکات ورزشی
۶۳	ب) فعالیت اصلی
۶۴	ج) سرد کردن
۶۴	شدت سرد کردن

بخش پنجم: اهداف و بهداشت در ورزش

۶۶	مقدمه
۶۶	۱- لباس ورزشی
۶۶	۲- کفش ورزشی
۶۷	۳- عفونت در بدن ورزشکار
۶۸	۴- بهداشت محیط ورزشی
۶۸	۵- بهداشت بدن ورزشکار
۶۸	۶- بهداشت لباس ورزشکار

بخش ششم: نهضت المپیک و بازی‌های آسیایی

۷۲	مقدمه
۷۲	یونان باستان و بازی‌های المپیک
۷۶	المپیک نوین (جنبش المپیک)
۷۷	ایران و بازی‌های المپیک نوین
۷۸	همبستگی المپیک
۷۸	اهداف برنامه همبستگی المپیک

۷۸	منشور المپیک
۷۹	بخش اول: جنبش المپیک
۷۹	بخش دوم: کمیته بین المللی المپیک
۷۹	بخش سوم: فدراسیون های بین المللی
۷۹	بخش چهارم: کمیته های ملی المپیک
۸۰	بخش پنجم: شرکت در بازی های المپیک
۸۰	نشانه های المپیک
۸۰	حلقه های المپیک
۸۰	پرچم المپیک
۸۰	شعار المپیک
۸۱	سایر نشانه های المپیک
۸۱	سرود المپیک
۸۱	مشعل المپیک
۸۱	دهکده المپیک
۸۲	بازی های آسیایی
۸۲	اولین دوره - هندوستان
۸۳	دومین دوره - مانیل
۸۳	سومین دوره - توکیو
۸۳	چهارمین دوره - جاکارتا
۸۳	پنجمین دوره - بانکوک
۸۴	ششمین دوره - بانکوک
۸۴	هفتمین دوره - تهران
۸۴	هشتمین دوره - بانکوک
۸۵	نهمین دوره - هندوستان
۸۵	دهمین دوره - سنول
۸۵	یازدهمین دوره - پکن
۸۶	دوازدهمین دوره - هیروشیما
۸۶	سیزدهمین دوره - بانکوک
۸۶	چهاردهمین دوره - بوسان
۸۷	پانزدهمین دوره - دوچه
۸۹	فهرست منابع