

۴۶۳ . ۶ . ۷

بسم الله الرحمن الرحيم

تربیت بدنی ویژه دانشجویان

مؤلفین:

فرانک سهیلی نژاد

(هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین - پیشوا)

مهتاب اقتداری

(هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سما تهران)

مریم وثیقی

(مدرس دانشگاه‌های تهران)

سرشناسه: سهیلی نژاد، فرانک، ۱۳۵۶
عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدنی ویژه دانشجویان/مؤلفین فرانک سهیلی نژاد، مهتاب اقتداری،
مریم وائقی.

مشخصات نشر: تهران، نشر دا، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۴۰ صفحه

شابک: ۱-۵۲-۶۰۳۵-۶۰۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: تربیت بدنی - راهنمای آموزشی (عالی)

موضوع: (Higher) q Study and teach -- Physical education and training

موضوع: تربیت بدنی -- نمونه ها و تمرین ها (عالی)

موضوع: (Higher) Examination questions, etc. -- Physical education and training

شناسه افزوده: اقتداری، مهتاب، ۱۳۵۵

شناسه افزوده: وائقی، مریم، ۶۰

رده بندی کنگره: ۴۱۳۹۸ ت ۹ س ۱ / ۷۷

رده بندی دیویی: ۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۴۷۵۵۱

شناسنامه

نام کتاب: تربیت بدنی ویژه دانشجویان

مؤلفین: فرانک سهیلی نژاد، مهتاب اقتداری، مریم وائقی

انتشارات: نشر دا

صفحه آرای: شهین یگانی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه / چاپ ۱۳۹۸

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۱-۵۲-۶۰۳۵-۶۰۲۲-۹۷۸

دفتر نشر: تهران - میدان انقلاب - خیابان جمالزاده جنوبی - کوچه دانشور - پلاک ۵ - واحد ۸ -

تلفن: ۶۶۵۶۷۳۶۲ - ۶۶۴۲۱۵۳۴

تربیت بدنی و ورزش جزء لاینفک تعلیم و تربیت و وسیله‌ای برای رسیدن به سلامت جسمی و روحی نسل جوان است و باید جزو مهمی از فعالیت‌های زندگی به شمار آید. مفاهیمی مانند تندرستی، بهداشت و رشد فردی و اجتماعی و سلامت روحی و جسمی و سلامت جامعه ارتباط نزدیکی با تربیت بدنی و ورزش دارد. در بینش اسلامی نیز تربیت بدنی و تقویت بدن و آمادگی همه جان از مورد توجه اسلام است در صورتی که فعالیت‌های ورزشی و بدنی با ذکر و یاد خدا باشد عین عبادت است. امام سجاد (ع) در رساله‌ی حقوق می‌فرماید: بدن تو بر تو حقی دارد و حق آن این است که آن را سالم و نیرومند و مقاوم در برابر شداید و سختی‌ها و در کمال نشاط نگاه‌داری شود.

کتاب پیش‌رو، با عنوان تربیت بدنی ویره برای دانشجویان و غیر تربیت بدنی با تأکید و تمرکز در ارتقای آگاهی و دانش‌افزایی دانشجویان و رابطه با ابعاد مختلف تربیت بدنی و ورزش تدوین شده است.

امید است این کتاب راهنمای مطلوبی جهت دانش‌افزایی و پیش‌برد اهداف درس تربیت بدنی عمومی در نظام دانشگاهی کشورمان باشد.

فهرست مطالب

۵	فصل اول: اصول، فلسفه و اهداف تربیت بدنی
۶	بخش اول: تعریف فرآیند تربیت بدنی
۱۱	سوالات چهارگزینه‌ای
۱۲	پاسخنامه سوالات چهارگزینه
۱۳	فصل دوم: آشنایی با فاکتورهای آمادگی جسمانی
۱۴	بخش اول: تعریف آمادگی جسمانی
۳۵	سوالات چهارگزینه‌ای
۴۸	پاسخنامه سوالات چهارگزینه‌ای
۴۹	بخش دوم: اجزای آمادگی جسمانی
۴۹	مرتبط با مهارت های ورزشی (آمادگی حرکتی)
۵۸	سوالات چهارگزینه‌ای
۶۲	پاسخنامه سوالات چهارگزینه‌ای
۶۳	فصل سوم: انرژی تغذیه
۶۴	بخش اول: تعریف انرژی و انواع آن
۶۶	سوالات چهارگزینه‌ای
۶۷	پاسخنامه سوالات چهارگزینه‌ای
۶۸	بخش دوم: تغذیه
۷۶	سوالات چهارگزینه‌ای
۷۸	پاسخنامه سوالات چهارگزینه‌ای
۷۹	فصل چهارم: وضعیت بدن و ترتیب بدنی
۸۰	بخش اول: وضعیت بدن
۸۳	سوالات چهارگزینه‌ای
۸۵	پاسخنامه سوالات چهارگزینه‌ای
۸۶	بخش دوم: ترکیب بدنی
۹۲	سوالات چهارگزینه‌ای
۹۴	پاسخنامه سوالات چهارگزینه‌ای
۹۵	فصل پنجم: اصول تمرین
۹۶	بخش اول: مشخصات کلی تمرین
۱۰۲	سوالات چهارگزینه‌ای
۱۰۴	پاسخنامه سوالات چهارگزینه‌ای
۱۰۵	بخش دوم: اصول حرکات
۱۰۵	نرمشی و فعالیت‌های تقویتی
۱۲۲	سوالات چهارگزینه‌ای
۱۲۸	پاسخنامه سوالات چهارگزینه‌ای
۱۲۹	فصل ششم: آزمون‌های آمادگی جسمانی
۱۳۰	آزمون‌های آمادگی جسمانی
۱۳۷	سوالات چهارگزینه‌ای
۱۳۹	پاسخنامه سوالات چهارگزینه‌ای