

بِسْمِ اللَّهِ



انتشارات دانشگاه فرهنگیان

تربیت بدنی عمومی

ویژه دانش آموزان و دانشجویان

www.ketab.ir

مؤلفان

دکتر علی محمدی و دکتر مراد حسینی

سرشناسه:	محمدی، علی، ۱۳۴۵ پنجم مهر-
عنوان و نام پدیدآور:	تربیت بدنی عمومی ویژه دانش‌آموزان و دانشجویان/مولفان علی محمدی، مراد حسینی.
مشخصات نشر:	تهران: دانشگاه فرهنگیان، انتشارات، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۱۵۵ ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول، نمودار.
شابک:	۵-۷۳-۶۸۵۰-۶۲۲-۹۷۸:۳۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	کتابنامه.
موضوع:	تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی
موضوع:	Physical education and training -- Study and teaching
موضوع:	آمادگی جسمانی -- راهنمای آموزشی
موضوع:	Physical fitness -- Study and teaching
موضوع:	تربیت بدنی دانشجویان
موضوع:	Physical education for college students
شناسه افزوده:	حسینی، مراد، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره:	GV۳۶۱
رده بندی دیویی:	۶۱۳/۷۰۷
شماره کتابشناسی ملی:	۸۴۱۰۵۴۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	فیا



انتشارات دانشگاه فرهنگیان

تربیت بدنی عمومی (ویژه دانش‌آموزان و دانشجویان)

مؤلفان: دکتر علی محمدی و دکتر مراد حسینی

ویراستار ادبی: دکتر عباس قنبری عدیوی

طراح جلد: مجتبی بابائیان

صفحه‌آرا: سولماز دمندانی

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۵-۷۳-۶۸۵۰-۶۲۲-۹۷۸

بهای کتاب: ۳۰۰۰۰۰ ریال

تمامی حقوق مربوط به انتشار این اثر برای ناشر محفوظ و نقل مطالب با ذکر منبع بلامانع است.

نشانی:

تهران، شهرک قدس، بلوار شهید فرحزادی، خیابان تربیت معلم،

دانشگاه فرهنگیان، کد پستی ۱۹۳۹۶۱۴۴۶۲

نشانی پایگاه اینترنتی دانشگاه: <https://cfu.ac.ir>

تلفن: ۸۷۷۵۱۲۶۸

فهرست مطالب

۷	سخن مؤلف
۹	احادیث و سخنان گهربار بزرگان اسلام در اهمیت ورزش
۱۱	اصطلاحات عمومی در تربیت بدنی
۱۵	فصل اول: اصول و مبانی تربیت بدنی
۱۷	مقدمه
۱۸	اهمیت تعلیم و تربیت
۱۸	حیطه‌های تعلیم و تربیت
۱۸	ارتباط بین جسم و روح
۱۹	اهمیت تربیت جسمانی در اسلام
۲۰	اهمیت تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه اسلام
۲۰	مفهوم تربیت و ارتباط آن با تربیت بدنی
۲۱	فلسفه و مبانی تربیت بدنی
۲۴	تعریف بازی
۲۴	تعریف تفریح
۲۵	تاریخ تربیت بدنی و ورزش

۲۹	فصل دوم: فیزیولوژی ورزش
۳۱	مقدمه
۳۲	ساختمان بدن
۳۵	تأثیرات ورزش بر استخوان‌ها، مفاصل و عضلات
۴۳	فصل سوم: آمادگی جسمانی و علم تمرین
۴۵	مقدمه
۴۶	تعریف آمادگی جسمانی
۴۶	تعریف تمرین
۴۶	اصول دهگانه علم تمرین
۴۹	آمادگی عضلانی و انرژی
۵۱	آمادگی عضلانی
۶۴	برنامه عملی و کاربردی آمادگی جسمانی
۷۰	معرفی فاکتورهای آمادگی جسمانی و نحوه سنجش آن در مدارس و باشگاه‌ها
۷۲	تمرین‌های ویژه آمادگی جسمانی مرتبط با ارزش‌یابی درس تربیت بدنی
۷۷	بهداشت ورزشی و نکات ایمنی در محیط‌های ورزشی
۸۳	فصل چهارم: تغذیه ورزشی
۸۵	مقدمه
۸۶	علوم تغذیه در ورزش
۸۶	تفاوت رژیم غذایی ورزشکاران با افراد عادی
۸۶	کالری
۸۷	کربوهیدرات‌ها
۸۷	پروتئین
۸۸	چربی

۸۹	 مایعات و الکترولیت‌ها
۸۹	 ویتامین و املاح
۸۹	 ورزش و مکمل‌های غذایی
۹۰	 شرایط زیر احتمالاً نیاز به مکمل دارد:
۹۰	 کمبود ویتامین یا مواد معدنی
۹۲	 نقش آب در ورزشکاران
۱۱۴	 مکمل‌ها، ویتامین
۱۱۵	 چاقی
۱۱۹	 لاغری
۱۳۱	 فصل پنجم: قوانین و مقررات رشته‌های کاربردی در مراکز آموزش عالی و مدارس
۱۳۳	 مقدمه
۱۳۴	 ۱- قوانین و مقررات فوتبال زمین چمن
۱۳۸	 ۲- قوانین و مقررات مینی فوتبال زمین چمن
۱۳۸	 ۳- قوانین و مقررات فوتسال (فوتبال داخل سالن)
۱۴۳	 ۴- قوانین و مقررات مینی والیبال
۱۴۴	 ۵- قوانین و مقررات والیبال ساحلی
۱۴۵	 ۶- قوانین و مقررات بسکتبال
۱۴۸	 ۷- قوانین و مقررات مینی بسکتبال
۱۴۸	 ۸- قوانین و مقررات دو و میدانی
۱۵۰	 ۹- قوانین و مقررات تنیس روی میز
۱۵۱	 انواع سیستم
۱۵۵	 منابع

سخن مؤلف

ضرورت افزایش آگاهی دانشجویان در حوزه تربیت بدنی و علوم ورزشی و تشویق آنان جهت شرکت در برنامه‌های ورزشی از وظایف مدرسان این رشته علمی است چراکه رکود حرکتی، عامل بسیاری از بیماری‌های رایج جامعه از جمله چاقی، بیماری‌های قلبی و عروقی و حتی بیماری‌های اعصاب و روان است که از عدم تمایل نسل جوان به شرکت در برنامه‌های منظم ورزشی ناشی می‌شود. این عدم تمایل، به عدم آگاهی آنان نسبت به اثرات مفید فعالیت‌های حرکتی و ورزشی و نقش آن در سلامتی عمومی آنان برمی‌گردد. لذا شایسته است استادان محترم تربیت بدنی با وجود محدودیت‌های فضایی و زمانی، در جهت اعتلای آگاهی دانشجویان نسبت به مباحث علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی بکوشند زیرا افزایش این آگاهی، به ایجاد انگیزه و گرایش دانشجویان و آحاد جامعه به شرکت در برنامه‌ها و فعالیت‌های سالم ورزشی منجر می‌شود.

امیدوارم این اثر علمی مورد استفاده استادان محترم تربیت بدنی و دانشجویان گرامی و همچنین علاقه‌مندان به فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزش قرار بگیرد.