

تربیت بدنی عمومی

مؤلفین:

دکتر هما حاجی صادقی - زهرا طاهری - دکتر محمدرضا صادقه - مرتضی برزگر - سید امین دهقان

www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور	: تربیت بدنی عمومی / مولفین هما حاجی‌صادقی ... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: میعاد اندیشه ، ۱۴۰۰.
مشخصات طاهری	: ۱۷۴ ص.: مصور.
شابک	: 978-622-231-729-4 : ۶۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: مولفین هما حاجی‌صادقی، زهرا طاهری، محمدرضا ساده، مرتضی برزگر، سیدامین دهقان.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۷۱ - ۱۷۴.
موضوع	: تربیت بدنی
موضوع	: Physical education and training
موضوع	: ورزش
موضوع	: Sports
شناسه افزوده	: حاجی‌صادقی، هما، ۱۳۶۵-
رده بندی کنگره	: GV۳۲۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۳۰۲۰۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



Miaadpub.ir

عنوان کتاب : تربیت بدنی عمومی
 مؤلفین : دکتر هما حاجی صادقی، زهرا طاهری ، دکتر محمدرضا ساده، مرتضی برزگر، سید امین دهقان
 ناشر : میعاد اندیشه
 طراح جلد : شکوفه احمدی
 صفحه آرا: مائده طومار
 نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰
 شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت : ۶۰۰/۰۰۰ ریال
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۱-۷۲۹-۴

تلفن انتشارات: ۰۹۱۲۵۱۲۰۰۶۷ - ۰۲۱۶۶۰۱۷۴۴۸ - ۰۲۱۶۶۰۱۴۷۹۷

تکثیر و انتشار این اثر به هر صورت، از جمله بازنویسی، فتوکپی، ضبط الکترونیکی و ذخیره در سیستم های بازیابی و پخش، بدون دریافت مجوز کتبی و قبلی از مولف به هر شکلی ممنوع است.
 این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد

فهرست مطالب

۱۰	اصول و مبانی تربیت بدنی
۱۰	تعریف تربیت
۱۱	تعریف تربیت بدنی
۱۱	تعریف ورزش
۱۱	تعریف بازی
۱۲	یونیورسیاد چیست؟
۱۵	ساختار فیز
۱۶	فدراسیون ورزش های دانشجویی
۱۹	اهداف تربیت بدنی
۲۱	آثار ورزش و فعالیت بدنی بر دستگاههای بدن
۲۵	هرم فعالیت جسمانی
۲۶	گرم کردن
۲۷	آمادگی قلبی - عروقی (تنفسی)
۲۸	استقامت عضلانی
۲۸	انواع فعالیت های استقامتی
۳۰	روش های تمرینی برای بهبود استقامتی قلبی تنفسی
۳۱	آزمون میدانی دوازده دقیقه ای کوپر برای تعیین آمادگی قلبی تنفسی
۳۲	انعطاف پذیری
۳۲	فواید انعطاف پذیری
۳۳	تکنیک های کشش
۳۵	تمرینات انعطاف پذیری
۳۷	آزمون های انعطاف پذیری

۳۷	سرعت
۳۸	تعادل
۳۹	هماهنگی
۴۰	توان
۴۰	قدرت عضلانی
۴۰	اصول تمرین در حرکات قدرتی
۴۲	روشهای تمرین قدرتی
۴۵	سیستمهای تمرین قدرتی در روش هم تنش
۵۴	وزنه‌های آزاد در مقابل دستگاههای تمرین قدرتی
۵۵	روش هم جنبش (ایزوکینتیک)
۵۵	روش یلیومتریک
۵۶	طراحی تمرینات قدرتی
۶۰	سیستمهای انرژی در ورزش
۶۳	سیستمهای انرژی بی‌هوازی با اسید لاکتیک
۶۳	سیستم انرژی هوازی
۶۴	ساختمان عضلات و انواع انقباضات عضلانی
۶۵	انواع انقباضات عضلانی
۶۶	آمادگی جسمانی و دستگاه گوارشی
۶۶	آمادگی جسمانی و دستگاه عصبی
۶۷	آمادگی جسمانی و دستگاه اسکلتی عضلانی
۶۷	آمادگی جسمانی و کنترل وزن
۶۸	ترکیب بدنی و توزیع چربی در بدن
۶۸	چربی بدن
۶۹	توزیع چربی در بدن
۶۹	اصول تغذیه
۷۰	کنترل وزن

۷۱	آسیب‌های ورزشی
۷۱	آسیب‌های غیرمستقیم
۷۲	آسیب‌های ورزشی حاد (Acute)
۷۲	آسیب‌های ورزشی مزمن (choronic)
۷۳	درجه‌بندی آسیب‌ها
۷۳	علل ایجاد کشیکی عضلانی
۷۴	آسیب‌های شایع در ورزش
۷۴	شایع‌ترین آسیب‌ها
۷۸	پیشگیری بهترین درمان است
۷۹	۱۳ حرکات اصلاحی
۸۸	ورزش همگانی
۹۰	فعالیت‌های ورزش همگانی
۹۳	توسعه ورزش همگانی
۹۶	عوامل مؤثر در نهادینه کردن ورزش همگانی در ایران
۹۸	ورزش همگانی در ایران و تدوین چشم‌انداز، استراتژی و برنامه‌های آینده
۱۰۴	راهبردهای توسعه ورزش همگانی
۱۰۸	بررسی نگرش دانشجویان به ورزش همگانی
۱۱۱	نقش انگیزه‌ها بر میزان مشارکت سالمندان در ورزش همگانی
۱۱۱	ایمنی و بهداشت اماکن ورزشی
۱۱۳	تاسیسات اماکن ورزشی
۱۲۲	بهداشت فردی در تربیت بدنی عمومی
۱۲۲	بهداشت ورزشی چیست؟
۱۲۴	نقش ورزش در تحصیل دانشجو
۱۲۵	چند ورزش بومی و محلی سائنی
۱۳۱	روانشناسی در تربیت بدنی و ورزش
۱۳۱	انواع اضطراب

۱۳۲		تربیت بدنی برای گروه ویژه
۱۴۰		آمادگی جسمانی وعوامل مرتبط با آن
۱۴۲		انعطاف پذیری
۱۴۳		عوامل اثرگذار بر روی انعطاف پذیری
۱۴۴		توسعه انعطاف پذیری
۱۴۶		تمرینات انعطاف پذیری
۱۴۷		مثال هایی برای تمرینات انعطاف پذیری
۱۴۹		قدرت عضلانی
۱۴۹		اصول تمرین در حرکات قدرتی
۱۵۰		اصل اضافه بار
۱۵۱		اصل مقاومت فزاینده
۱۵۱		روش های تمرین قدرتی
۱۵۲		روش هم طول (ایستا)
۱۵۳		روش هم تنش (ایروتونیک)
۱۵۳		انقباض طولیل شونده یا منفی
۱۵۴		تمرین های قدرتی
۱۵۶		بسیستم های تمرین قدرتی در روش هم تنش
۱۵۹		استقامت
۱۵۹		انواع فعالیت های استقامتی
۱۶۰		روش های تمرینی برای بهبود استقامتی قلبی تنفسی
۱۶۲		استقامت عضلانی
۱۶۴		هماهنگی و اهمیت آن در فعالیت های ورزشی
۱۶۶		اهمیت چابکی در فعالیت های ورزشی
۱۶۶		عوامل مؤثر در چابکی
۱۶۷		آزمون دوی ۹*۴ متر جهت اندازه گیری چابکی
۱۶۷		سرعت و اهمیت آن در فعالیت های ورزشی