

تربیت بدنی عمومی

نویسندگان:

محمد صالح عباسی

مهدی دستگردی

ادامد جنابی

انتشارات ملای

سرشناسه	:	عباسی، محمدصالح، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	تربیت بدنی عمومی / نویسندگان محمدصالح عباسی، مهدی دستگردی، احمد جنابی.
مشخصات نشر	:	تهران: ملائک، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۱۷۰ ص: مصور، جدول .
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۸-۱۲-۴
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	تربیت بدنی
موضوع	:	ورزش
شناسه افزوده	:	دستگردی، مهدی، ۱۳۵۷ -
شناسه افزوده	:	جنابی، احمد، ۱۳۴۸ -
رده بند کنگره	:	GV۳۴۱/ع۲۳۵ت۴ ۱۳۹۴
رده بندی یویی	:	۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی	:	۴۰۸۱۰۸۲

انتشارات ملائک

نام کتاب : تربیت بدنی عمومی

نویسندگان:

محمدصالح عباسی

مهدی دستگردی

احمد جنابی

شماره شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۸-۱۲-۴

تیراژ : ۵۰ جلد

قیمت : ۶۰۰۰ تومان

نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۴

۷	مقدمه
---	-------

۹	فصل اول : کلیات تربیت بدنی و ورزش
---	-----------------------------------

۱۰	مبانی ورزش و تربیت بدنی
۱۰	تعریف بازی و ورزش
۱۲	تعریف تربیت بدنی
۱۳	اهداف تربیت بدنی
۱۷	ورزش برای سالمندان
۱۷	ورزش بانوان

۲۵	فصل دوم: آمادگی جسمانی و عوامل مرتبط با آن
----	--

۲۷	نکات قابل توجه در تعریف آمادگی جسمانی
۲۹	انعطاف پذیری
۳۷	قدرت
۵۰	استقامت
۵۵	استقامت عضلانی
۵۶	توان
۵۸	هماهنگی
۶۰	چابکی
۶۲	تعادل
۶۳	سرعت
۶۸	ترکیب بدنی

۷۱	فصل سوم: منابع تامین انرژی و تغذیه ورزشی
----	--

۷۲	تعریف انرژی و انواع آن
۷۴	تغذیه



۷۵	کربوهیدراتها
۷۶	چربی ها
۷۷	پروتئین ها
۷۷	ویتامین
۷۸	املاح معدنی
۸۱	وضعیت و ترکیب بدنی
۸۵	روش تعیین کالری مصرفی و متابولیسم پایه
۸۷	کنترل وزن
۹۰	راهبرهای ساخت عضله و افزایش وزن
۹۵	فصل چهارم : بهداشت
۹۸	بهداشت ورزشی
۱۰۳	بهداشت اماکن ورزشی
۱۰۵	فصل پنجم : آسیب های ورزشی
۱۰۶	انواع آسیب ها
۱۱۴	عوامل موثر در بروز آسیب ها
۱۲۵	آسیب شناسی در رشته های ورزشی خاص
۱۴۳	فصل ششم : قوانین رشته های ورزشی
۱۴۴	تنیس روی میز
۱۴۷	قوانین فوتبال
۱۵۷	قوانین بسکتبال
۱۶۴	والیبال
۱۶۷	هندبال



مقدمه

در عصر حاضر در عرصه های مختلف علوم نقش مهمی در پیشرفت فرد و جامعه داشته است. در این عرصه دنیای ورزش نیز از این امر مستثنی نیست و به طور وسیعی در آن نقش دارد و به شاخه های مختلفی چون فیزیولوژی ورزشی، بیومکانیک، طب ورزشی، مدیریت ورزشی و تغذیه ورزشی و... تقسیم می شود.

تربیت بدنی عمومی زیربنای دروس تربیت بدنی بوده و درباره اصول آمادگی جسمانی بحث می کند و هم برای دانشجویان رشته تربیت بدنی و هم سایر رشته ها مفید است. انتقال اطلاعات مفید توسط مربیان به ورزشکاران ضروری به نظر می رسد تا آنها بتوانند بهترین عملکرد را در تمرینات و مسابقاتشان به نمایش بگذارند و دانستن اصول عمومی تربیت بدنی در این امر کمک شایانی به آنها می کند و می تواند اهداف را برای دانشجویان خود تبیین کنند.

در این کتاب در ابتدا تعریف کلی ورزش و تربیت بدنی بازی و اهمیت آن بیان شده سپس به فاکتورهای مختلف آمادگی جسمانی پرداخته شده و در ادامه به تغذیه و منابع غذایی مختلف و نقش آن در ورزش اشاره شده و در بخش های دیگر راجع به بهداشت ورزشی قوانین رشته ها آسیب ها در ورزش ناهنجاری های دنی و حرکات اصلاحی آن پرداخته شده است. یادآور می شود از نظرات کلیه متخصصان و دانشمندان تربیت بدنی جهت پر بار کردن محتوای کتاب و ویرایش آن استقبال می شود.