

تربیت بدنی

سال سوم هنرستان

۱) تغذیه و بهداشت مواد غذایی

۲) آزمون‌های ورزشی

۳) فیزیولوژی

۴) تأسیسات ورزشی

۵) زبان تخصصی

۶) جدول مسابقات ورزشی

کد: ۸۱۳۰۱

سروش‌نامه
عنوان و نام پدید آور : آموزش گام به گام تربیت بدنی سال سوم هنرستان، جداول مسابقات ورزشی، زبان تخصصی
مشخصات نشر : تهران: چهارخونه، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۲۰۰ ص: جدول، نمودار: ۲۹×۲۲ س م.
شابک : 978 - 600 - 3050 - 39 - 6
وضعیت فهرست نویسی : فیپای مختصر
شماره کتابشناسی ملی : ۳۹۲۳۸۶۳

آموزش گام به گام تربیت بدنی سال سوم هنرستان

نویسنده: زینب خضرای گنجی فر

ناشر: نشر چهارخونه

ویراستار: سیده عبدالوند

صفحه آرائی: فاطمه مرادی

حروفچینی: فریبا مرادزاده

چاپ و صحافی: فتوحی

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۴

شمارگان: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

پایگاه اینترنتی: www.4khooneh.org

«کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و هرگونه نسخه برداری پیگرد قانونی دارد»

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۶۲۰۰۰ ۲۶ - ۶۶۹۲۷۷۹۶ - ۶۶۹۲۸۱۷۱

جهت دریافت کتاب در تهران از طریق پیک و در شهرستان‌ها از طریق پست با

شماره تلفن: ۶۶۹۲۸۰۲۹ (۰۲۱) تماس حاصل فرمایید.

ISBN 978 - 600 - 3050 - 39 - 6

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۳۰۵۰ - ۳۹ - ۶

مقدمه

حمد و سپاس خدایی را که دارای هم کمالات وجودی است و هم سوق دهنده هر موجود به سمت کمال لایق. مجموعه حاضر با توجه به نیاز فراگیران رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی به منبعی تقریباً جامع که شامل دروس پایه و اساسی رشته تربیت بدنی باشد، تهیه و ارائه شده است.

این مجموعه نه تنها شامل پاسخ به سؤالات دروس تغذیه ورزشی، آزمونهای ورزشی، فیزیولوژی ورزش و تأسیسات و اماکن ورزشی می باشد، بلکه دو مجموعه مفید و کاربردی دیگر یعنی زبان تخصصی و جداول مسابقات ورزشی را در خود جای داده است.

در بخش زبان تخصصی متونی مربوط به مهارت های خواندن و درک مطلب به همراه ترجمه خط به خط متون ارائه شده است. قسمت های بعدی درس (واژگان، تمرین واژگان، اصطلاحات، پرسش های خواندن و درک مطلب) به فراگیران کمک خواهند کرد تا مهارت های خود را در این خصوص افزایش دهند.

بخش جداول مسابقات ورزشی، مهارت ترسیم جدول های مختلف اعم از جدول های حذفی، جدول های دوره ای، جدول های ویژه و جدول های ترکیبی آموزش داده شده است و همچنین به فراگیران این فرصت را می دهد تا برای برنامه ریزی و برگزاری مسابقات ورزشی در آینده در سطوح مختلف آماده شوند.

در پایان از کارشناسان و دانشجویان محترم تقاضا می شود انتقادات و پیشنهادات خود را به آدرس الکترونیکی Tila.Ganji@hotmail.com در راستای افزایش کیفیت کتاب و مجموعه ای کامل تر و منسجم تر با اینجانب در میان بگذارند.

وظیفه خود می دانم تا از زحمات ارزشمند اساتید محترم جناب آقای سید مصیب صید و حسین خضرای گنجی کمال تشکر و قدردانی را بنمایم.

تقدیم به پدر و مادر گرانقدرم که همواره مشوق و راهنمایم هستند.

زیلن خضرای گنجی فر

پاییز ۱۳۹۴

بخش اول «تغذیه و بهداشت مواد غذایی»

فصل اول: «تاریخچه و تعاریف»	۶
فصل دوم: «کربوهیدرات‌ها»	۶
فصل سوم: «پروتئین‌ها»	۸
فصل چهارم: «چربی‌ها (لیپیدها)»	۹
فصل پنجم: «ویتامین‌ها»	۱۰
فصل ششم: «آب و مواد معدنی»	۱۱
فصل هفتم: «گروه‌های غذایی»	۱۳
فصل هشتم: «تنظیم برنامه غذایی»	۱۴
فصل نهم: «تعادل انرژی در برنامه غذایی»	۱۵
فصل دهم: «اختلال در تعادل انرژی»	۱۶
فصل یازدهم: «تغذیه در دوران‌های مختلف زندگی»	۱۶
فصل دوازدهم: «بهداشت مواد غذایی»	۱۷
فصل سیزدهم: «اصول نگهداری مواد غذایی»	۱۹
فصل چهاردهم: «کنترل بهداشتی مواد غذایی»	۲۰

بخش چهارم «تأسیسات ورزشی»

فصل اول: «تاریخچه اماکن ورزشی»	۵۳
فصل دوم: «تأسیسات اماکن ورزشی»	۵۴
فصل سوم: «نحوه انتخاب اماکن ورزشی براساس وضعیت و موقعیت جغرافیایی»	۵۵
فصل چهارم: «مشخصات کالبدی فضاهای ورزشی»	۵۷
فصل پنجم: «امداد و اندازه‌های زمین ورزشی و نحوه ترسیم خطوط و حریم آن»	۵۹
فصل ششم: «مشخصات و شرایط محیطی و اماکن ورزشی»	۶۰
فصل هفتم: «وضعیت امکانات و فضاهای جانبی اماکن ورزشی»	۶۳
فصل هشتم: «وسایل و تجهیزات ورزشکاران و بازی»	۶۵
فصل نهم: «چگونگی حفظ و نگهداری اماکن ورزشی»	۶۷
فصل دهم: «نحوه ایمن سازی و فضاها و وسایل بازی»	۷۱

بخش دوم «آزمون‌های ورزشی»

فصل اول: «تاریخچه‌ی آزمون ورزشی»	۲۳
فصل دوم: «مفهوم و ویژگی‌های آزمون‌های ورزشی»	۲۴
فصل سوم: «آزمون‌های انسان‌سنجی»	۲۶
فصل چهارم: «آزمون‌های استقامت قلبی عروقی»	۲۷
فصل پنجم: «آزمون‌های قدرت عضلانی»	۲۸
فصل ششم: «آزمون‌های استقامت عضلانی»	۳۰
فصل هفتم: «آزمون‌های چابکی و هماهنگی بدن»	۳۰
فصل هشتم: «آزمون‌های انعطاف‌پذیری و تعادل»	۳۱
فصل نهم: «آزمون‌های سرعت و سرعت عکس‌العمل»	۳۳
فصل دهم: «توان و نیروهای عضلانی»	۳۳
فصل یازدهم: «مجموعه آزمون‌های آمادگی جسمانی»	۳۴
فصل دوازدهم: «آزمون‌های مهارتی»	۳۵

بخش پنجم «زبان تخصصی»

فصل اول: «تندرستی جسمانی»	۷۴
فصل دوم: «دومیدانی (۱)»	۸۶
فصل سوم: «دو میدانی (۲)»	۹۴
فصل چهارم: «انواع شنا»	۱۰۲
فصل پنجم: «تنیس روی میز»	۱۱۰
فصل ششم: «فوتبال»	۱۱۶
فصل هفتم: «والیبال»	۱۲۵
فصل هشتم: «بسکتبال»	۱۳۱
فصل نهم: «بازی‌های المپیک»	۱۳۷
فصل دهم: «تربیت بدنی»	۱۴۵

بخش ششم «جدول مسابقات ورزشی»

فصل اول: «جدول‌های حذفی»	۱۵۴
فصل دوم: «جدول‌های دورهای»	۱۷۹
فصل سوم: «جدول‌های ویژه»	۱۸۴
فصل چهارم: «جدول‌های ترکیبی»	۱۹۳

بخش سوم «فیزیولوژی»

فصل اول: «فیزیولوژی، ساختمان سلول و عملکرد اندامک‌ها»	۴۰
فصل دوم: «فیزیولوژی بافت عضلانی»	۴۱
فصل سوم: «فیزیولوژی بافت عصبی»	۴۳
فصل چهارم: «فیزیولوژی غده‌های درون‌ریز و هورمون‌ها»	۴۴
فصل پنجم: «فیزیولوژی دستگاه تنفس»	۴۵
فصل ششم: «فیزیولوژی دستگاه گردش خون»	۴۶
فصل هفتم: «خون»	۴۸
فصل هشتم: «فیزیولوژی دستگاه گوارش»	۴۹
فصل نهم: «فیزیولوژی دستگاه ادراری»	۵۱