

مقدماتی بر علوم ورزشی

حسن اریک

حبیب اله آذر حزیں

سرشناسه : اریه، حسن، ۱۳۶۷
عنوان و نام پدیدآور : مقدماتی بر علوم ورزشی، حبیب اله آذرچزین، حسن اریه
مشخصات نشر : تهران، مشکوة دانش (وابسته به موسسه فرهنگی هنری مشکوة دانش)، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۲۱۶ص، ۲۱.۵X۱۴.۵ س م
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۲۱-۳۴-۴
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : ورزش علمی
موضوع: تربیت بدنی- تاریخ
شناسه افزوده : آذرچزین، حبیب اله، ۱۳۶۰
رده بندی کنگره : GY۵۵۸/۴م۸ ۱۳۹۴
رده بندی دیویی : ۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۴۱۴۳۸

نویسندگان : حسن اریه - حبیب اله آذرچزین
نشر : مشکوة دانش
صفحه : رایج، مریم دهقانی
ویراستار : حبیب اله آذرچزین
طراح جلد : مریم دهقانی
تیراژ : ۱۰۰۰
نوبت چاپ : اول
سال چاپ : ۱۳۹۴
قیمت : ۱۲۰۰۰۰ ریال

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.
آدرس : تهران، فلکه دوم صادقیه، بلوار آیت الله کاشانی، خیابان
بهنام، نبش کوچه شانزدهم، ساختمان مشکوة دانش
(وابسته به موسسه فرهنگی هنری مشکوة دانش)

تلفن : ۴۴۰۰۱۰۳۴ - ۴۴۰۰۱۰۳۳

WWW.MESHKATPUB.IR
WWW.MESHKATPUB.COM
Insta/MD.Publication

به نام ایزد یکتا

هنگامیکه یک کتاب زیبا را برای اولین بار می خوانم، درست همانند آشنایی با یک دوست جدید برایم است و زمانیکه همان کتاب را برای مرتبه دوم مطالعه می کنم، مانند آن است که با یک دوست قدیمی، ملاقات کرده ام.

“اولیور گلد اسمیت”

سیاس و ستایش بی ران پروردگار مهربان را که فرصت تهیه و تدوین و نشر اندیشه ها و تفکرات بشر و اصحاب قلم و ادیبان و شعرا را در اختیار مشکوه داشت قرار داد. کتاب گنجینه گرانمایه ای است که بیانگر انگیزه، دانش، تفکر و نشانه استعداد و نبوغ آدمی است و در واقع انسان را با داستان های شیرین و مطالب دل انگیز و متون زیاده به سفرهای دور و نزدیک می برد و با پند و اندرزها و تجربیات آشنا می سازد و موجبات آرامش جویندگان را فراهم می سازد. برآنیم تا با شیوه های نوین و انتخاب گزیده های مناسب، آثار نفیسی را به مردم عزیز ایران زمین ارائه دهیم. در این راه مفتخر هستیم تا دست همیاری و همکاری کنید، پژوهشگران و محققین و نویسندگان و مترجمان گرامی را در مسیر تولید و نشر آن صمیمانه بفشاریم. ارتقاء و توسعه فرهنگ کتابخوانی آرزوی مشکوه دانش.

مدیریت انتشارات

سپیده رحمت

به نام خدا

حمد و سپاس خدای باری است که تناسب جزئی از زیبایی بی انتهای اوست. همانند سایر علوم که در سالهای اخیر با رشدی صعودی و قابل درک نگارش های جدید و پر خور داشته اند، تلاش خود را بر آن معطوف کردیم تا مجموعه ی شایسته رفرنس متگان دانشگاهی پدید آید. امید است مطالب این مجموعه سرآغازی باشد برای بین علمی ورزش در سطوح مختلف دانشگاهی.

حسن اریه، حبیب اله آذر حزین

پاییز ۱۴۰۴

فهرست

۱۲

فصل اول: اصول و مبانی تربیت بدنی

مقدمه

علوم ورزشی

نقش اساسی علوم ورزشی

تربیت بدنی

ورزش

تفاوت تربیت بدنی و ورزش

بازی

۳۴

فصل دوم: اصول، فلسفه و اهداف تربیت بدنی

اصول تربیت بدنی

فلسفه تربیت بدنی

اهداف تربیت بدنی

ورزش وسیله ای جهت طب پیشگیری

حوزه های تعلیم و تربیت

حرفه تربیت بدنی

تربیت بدنی به منزله یک رشته علمی

۵۲ فصل چهارم: نقش ورزش در سلامت روانی - اجتماعی

تاریخچه پیرامون روان

تأثیر ورزش بر اجتماعی شدن

تأثیر ورزش بر شخصیت

تأثیر ورزش بر اخلاق و رعایت حقوق دیگران

تأثیر ورزش بر کاهش افسردگی و اضطراب

تأثیر ورزش بر حافظه

توجه و تمرکز

۷۰ فصل پنجم: آثار ورزش و فعالیت بدنی بر دستگاه اسکلتی

مختلف بدن

فعالیت بدنی و دستگاه قلب و عروق

فعالیت بدنی و دستگاه اسکلتی

جلوگیری از پوکی استخوان

کاهش خطر دررفتگی مفصل و کشیدگی لیگامنت

پیشگیری و درمان التهاب مفصلی

فعالیت ورزشی و دستگاه عضلانی

جایگیری از افت توده عضلانی

افزایش هماهنگی عصبی عضلانی

کاهش آسیب‌پذیری عضلانی

فعالیت ورزشی و دستگاه گوارش

فعالیت ورزشی و دستگاه تنفسی

فعالیت ورزشی و اختلالات عصبی

چاقی و اضافه وزن

متابولیسم پایه

انواع چاقی

علت شناسی چاقی در سطح سلولی

فصل ششم: آمادگی جسمانی و حرکتی

مفاهیم اساسی در علم تمرین و آمادگی جسمانی

اجزای آمادگی جسمانی (وابسته به سلامتی)

اجزای آمادگی حرکتی (وابسته به مهارت)

۱۰۹

فصل هفتم: اسلام و تربیت بدنی

ورزش، وسیله خود شناسی

ورزش تمرینی برای زندگی واقعی

ورزش در گذراندن اوقات فراقت

۱۲۰

فصل هشتم: معرفی برخی رشته های ورزشی

فوتبال

والیبال

بسکتبال

هندبال

کشتی

بدمینتون

تنیس روی میز

۲۱۷

منابع