



تربیت بدنی عمومی

مؤلفین:

شیر کو احمدی - محمود جمالی - جواد مرادی

سرشناسه : احمدی، شیرکو، ۱۳۶۴ -
 عنوان و نام پدید آور : تربیت بدنی عمومی / شیرکو احمدی، محمود جمالی، جواد مرادی.
 مشخصات نشر : تهران: علم و دانش، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری : ۱۲۸ ص.: جدول .
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۱۰-۱۷-۵
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : آمادگی جسمانی.
 شناسه افزوده : جمالی، محمود.
 شناسه افزوده : مرادی، جواد .
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۱ ۳۵ آ الف / G ۷۴۸۱
 رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۶۱۸۲۴۷



نام کتاب : تربیت بدنی عمومی
 تألیف : شیرکو احمدی - محمود جمالی - جواد مرادی
 ناشر : علم و دانش
 نوبت چاپ : اول، ۱۳۹۲
 طرح جلد : محمد تیموری
 لیتوگرافی / چاپ / صحافی : علم و دانش
 شمارگان : ۱۰۰۰ جلد
 قیمت : ۷۰۰۰ تومان

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خ، انقلاب، بین خیابان اردیبهشت و منیری جاوید،
 ساختمان ۳۱۰، طبقه زرین،
 تلفن: ۶۰-۶۶۴۱۵۴۵۹، تلفکس: ۶۶۴۶۲۷۴۲
 teymori_۱۳۵۵@yahoo.com

۱	فصل اول تاریخچه و ادبیات تربیت بدنی
۲	مقدمه
۲	تاریخ تربیت بدنی در جهان
۵	تاریخچه ورزش و تربیت بدنی در ایران باستان
۱۱	فصل دوم آشنایی با اصول و مبانی تربیت بدنی
۱۲	مقدمه
۱۳	بررسی مفاهیم و تعاریف
۱۳	تربیت بدنی چیست؟
۱۳	ورزش چیست؟
۱۴	اصول و فلسفه تربیت بدنی
۱۴	اصول تربیت بدنی
۱۴	فلسفه تربیت بدنی
۱۵	اهداف تربیت بدنی
۱۶	تربیت بعد معنوی و اخلاقی
۱۸	آشنایی با اهداف اجتماعی تربیت بدنی
۱۹	آشنایی با اهداف عاطفی و روانی تربیت بدنی
۲۰	فصل سوم آمادگی جسمانی
۲۱	مقدمه
۲۲	آمادگی جسمانی چیست؟
۲۲	آشنایی با آمادگی جسمانی
۲۳	مفاهیم اساسی در علم تمرین و آمادگی جسمانی
۲۳	حفظ آمادگی جسمانی چه تأثیری بر زندگی دارد؟
۲۴	فواید داشتن بدنی آماده
۲۵	اجزای آمادگی تندرستی
۲۶	فصل چهارم استقامت قلبی و عروقی
۲۷	مقدمه
۲۸	حداکثر اکسیژن مصرف (Vo_2max)
۲۸	فعالیت‌های هوازی
۲۸	استقامت قلبی - عروقی
۲۹	به خود سخت نگیرید
۲۹	دنده عوض کنید

۲۹	در مسافت‌های مختلفی بدوید
۳۰	کفش‌هایتان را در بیاورید
۳۰	در کوره راه‌ها بدوید
۳۰	چگونگی توسعه اقتصاد دویدن
۳۰	تواتر و طول گام برداری
۳۱	چگونه تواتر گام برداری را بهبود ببخشیم
۳۱	آزمونها و تمریناتی جهت بهبود استقامت قلبی و عروقی
۳۱	آزمون کوپر
۳۳	آزمون پله هاروارد
۳۴	آزمون دوچرخه استراند
۳۵	آزمون پله سه دقیقه ای
۳۶	فصل پنجم استقامت عضلانی
۳۷	مقدمه
۳۷	یک روش فوق العاده برای ایجاد استقامت عضلانی موضعی
۳۸	مثال‌های از اهداف انجام تمرینات دایره‌ای
۳۸	ورزشکاران با تمرین ایجاد می‌شوند نه اینکه ورزشکار به دنیا می‌آیند
۴۰	آزمونها و تمریناتی جهت بهبود استقامت عضلانی
۴۶	فصل ششم قدرت عضلانی
۴۷	قدرت عضلانی:
۴۸	آزمون ها و تمریناتی جهت بهبود استقامت عضلانی
۵۳	فصل هفتم انعطاف پذیری
۵۴	مقدمه
۵۴	انعطاف پذیری
۵۴	عوامل محدود کننده انعطاف پذیری
۵۵	دامنه حرکتی فعال و غیر فعال
۵۵	فواید تمرینات کششی برای اجرای ورزشی
۵۵	معنی انعطاف چیست؟
۵۶	انعطاف پذیری و اجرا
۵۷	مصدومیت و انعطاف پذیری
۵۹	در انجام آن اغراق نکنید!
۵۹	چه نوعی از کشش‌ها را باید انجام داد؟
۶۰	روش انجام صحیح تمرینات
۶۱	حقایق مربوط به کشش

۶۱	حقایق در مورد تمرینات کششی
۶۲	کشش ایستار را به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید
۶۳	آنچه که در مورد کشش باید به خاطر داشته باشیم
۶۳	تمرینات کششی پویا
۶۵	تمرینات کششی ایستا
۶۸	آزمون ها و تمریناتی جهت بهبود انعطاف پذیری
۷۹	فصل هشتم ترکیب بدنی
۸۰	ترکیب بدنی
۸۰	آزمون ها و تمریناتی جهت اندازه گیری ترکیب بدنی
۸۹	فصل نهم بهداشت و تغذیه در ورزش
۹۰	مقدمه
۹۰	بهداشت ورزشی چیست؟
۹۰	تعریف بهداشت
۹۱	تعریف بهداشت ورزشی
۹۱	موازین بهداشت ورزشی و پوشاک
۹۱	آشنایی با اصول تغذیه ورزشی
۹۲	شناخت گروههای مختلف مواد غذایی و اعمال حیاتی آنها در بدن
۹۲	شناخت عملکرد گروههای غذایی
۹۳	تغذیه و ورزشکاران
۹۳	کالری ها
۹۵	آب و ورزش
۹۶	پروتئین و ورزش
۹۶	غذاهای پر پروتئین
۹۷	میزان نیاز به پروتئین ها
۹۸	ویتامین ها
۱۰۴	کربوهیدرات ها
۱۰۵	چربی ها
۱۰۵	چربی های رژیم غذایی و چربی بدن
۱۰۷	فصل دهم ایمنی و آسیب ها در ورزش
۱۰۸	مقدمه
۱۰۸	انواع آسیبهای ورزشی
۱۰۹	آسیبهای استخوانی
۱۰۹	آسیبهای مغزی

۱۱۰	بررسی آسیب شناسی
۱۱۰	شیوه‌های درمان
۱۱۲	تنفس صحیح هنگام تمرینات ورزشی
۱۱۲	روش صحیح تنفس
۱۱۳	وظیفه مربی در قبال صدمات ورزشی
۱۱۷	ورزش و تمرین درمانی در درد های کمر
۱۱۸	فصل یازدهم کمک‌های اولیه
۱۱۹	مقدمه
۱۱۹	تعریف کمک‌های اولیه
۱۲۰	نکاتی که کمک کننده باید آنها را رعایت کند:
۱۲۶	مراحل درمان مصدومیت
۱۲۷	کیف کمک‌های اولیه
۱۲۹	فهرست منابع