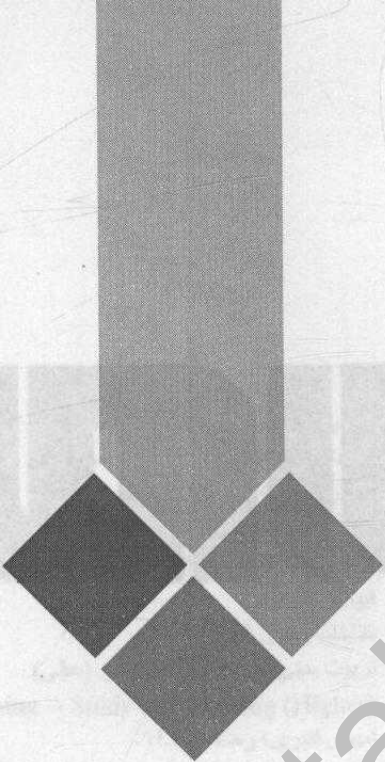
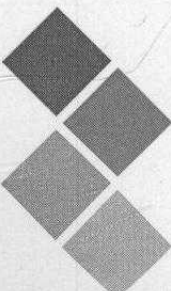




تربیت بدنی عمومی ۱

دکتر نصرت الله عابدینی

دکتر رضا امیدی قنبری





غالبی سہ ماہی

سرشناسه	:	عابدینی، نصرت اله، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	:	تربیت بدنی عمومی ۱/ مولفان نصرت الله عابدینی، رضا امیدی قنبری.
مشخصات نشر	:	تهران: اندیشه آرا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۲۷۸ ص.: مصور (رنگی).
شابک	:	978-600-97524-8-5
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۲۷۶ - ۲۷۷.
موضوع	:	تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	:	Physical education and training -- Study and teaching (Higher)
شناسه افزوده	:	امیدی، قنبری، رضا، ۱۳۶۴-
رده بندی کنگره	:	۱۳۶۱/ع۲۰/ GV۳۶۱
رده بندی دیویی	:	۷۶ / ۷۰۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۳۸۳۱۲۶

اندیشه، فاز یک، خیابان شاهد عربی مجتمع اداری تجاری رضا، واحد ۲۲

• 939-65559.1 • 21-6151146 • 21-655.2881 • 21-65511433

تربیت بدنی عمومی ۱

تأليف: دکتّر نصرت اللّٰه عابدینی، رضا امیدی

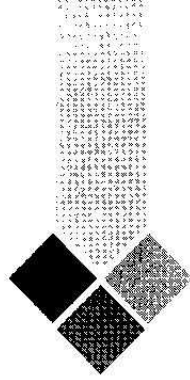
ویراستار ادبی: دکتر فاطمه جمالی

صفحہ آرایہ و طراحی جلد: سید علی قاسمی

چاپ اول: ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۳۰۰۰ تومان



فهرست مطالب

۱۶	 مقدمه
۱۹	 فصل اول: کلیات
۲۰	 تاریخچه ورزش
۲۲	 تاریخچه ورزش در ایران
۲۵	 فصل دوم: اصول و مبانی تربیت بدنی
۲۷	 اصول و فلسفه تعلیم و تربیت و تربیت بدنی
۳۰	 تعریف تربیت بدنی
۳۰	 ورزش
۳۱	 بازی
۳۳	 بازی های سازمان یافته (باقاعده)
۳۳	 بازی های نمادین
۳۵	 هدف های تعلیم و تربیت و ارتباط آن با اهداف تربیتی
۳۵	 فلسفه تعلیم و تربیت و زندگی خوب
۳۷	 تربیت بدنی یا ابزار تعلیم و تربیت
۳۸	 سهم تربیت بدنی در تعلیم و تربیت
۳۸	 آماده کردن مربیان شایسته
۴۰	 اهداف تعلیم و تربیت و تربیت بدنی از دیدگاه ادیان مختلف
۴۰	 تعلیم و تربیت و تربیت بدنی در دین زرتشت
۴۱	 تعلیم و تربیت و تربیت بدنی در دین یهود
۴۲	 تعلیم و تربیت و تربیت بدنی در دین مسیح
۴۳	 تعلیم و تربیت و تربیت بدنی در دین اسلام
۴۵	 فلسفه و اهداف تعلیم و تربیت از دیدگاه مکاتب مختلف
۴۵	 ایده آلیسم
۴۶	 رئالیسم
۴۷	 پراگماتیسم
۴۹	 آگزیستانسیالیسم

۵۰	ناتورالیسم
۵۱	ماتریالیسم
۵۱	اومانیزم
۵۳	تندرستی و ارتباط آن با تربیت بدنی و ورزش
۵۳	کسب سلامت جسمانی
۵۴	اثر ورزش در پیشگیری و درمان بیماری های قلبی عروقی
۵۷	اهداف تربیت بدنی برای زندگی بهتر
۶۰	اهداف در تربیت بدنی
۶۲	ارزش ها یا اخلاقی در تربیت بدنی
۶۲	اخلاق
۶۳	اخلاق فردی
۶۳	اخلاق شغلی
۶۵	اهداف معنوی و اخلاقی
۶۷	منشور اخلاقی فدراسیون جهانی جسم و ورزش و ایرویک جمهوری اسلامی ایران
۷۱	فصل سوم: آمادگی جسمانی
۷۲	مفاهیم اولیه آمادگی جسمانی
۷۲	آمادگی جسمانی عمومی
۷۲	آمادگی جسمانی ویژه
۷۹	تعریف آمادگی جسمانی
۸۰	اجزای آمادگی جسمانی
۸۰	استقامت
۸۱	راه های افزایش استقامت قلبی عروقی
۸۲	ارزیابی استقامت قلبی عروقی
۸۳	آزمون پله هاروارد
۸۵	راه های افزایش استقامت عضلانی
۸۵	قدرت
۸۶	قدرت عضلانی ساکن
۸۶	قدرت عضلانی پویا
۸۶	انواع تمرینات قدرتی
۸۶	تمرینات ایزومتریک ایستا یا همجنشی
۸۷	تمرینات ایزوتونیک، همتنش، پویا
۸۸	انعطاف پذیری
۹۰	ترکیب بدن

۹۰	چابکی
۹۱	هماهنگی
۹۲	تعادل
۹۳	توان
۹۶	مراحل مختلف تمرین
۹۹	فصل چهارم: تاثیرات روانی، اجتماعی و جسمانی ورزش
۱۰۰	چکیده‌ای از تاریخچه پیوند تن و روان
۱۰۱	تأثیر ورزش در اجتماعی شدن
۱۰۲	تأثیر ورزش در شخصیت
۱۰۳	تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران
۱۰۴	تأثیر ورزش در کاهش سردرد
۱۰۵	تأثیر ورزش در کاهش اضطراب
۱۰۶	نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت
۱۰۸	تأثیر ورزش بر فرهنگ
۱۰۸	تأثیر ورزش بر حافظه
۱۰۹	تأثیر ورزش در تغییر رفتار اجتماعی
۱۱۳	تأثیرات ورزش بر جسم
۱۱۸	اثرات ورزش بر سلامت روانی و اجتماعی
۱۲۱	فصل پنجم: استانداردها و ایمنی در ورزش
۱۲۲	استانداردهای اماکن ورزشی
۱۲۲	انتخاب زمین
۱۲۲	جانمایی بنا
۱۲۳	عوامل طبیعی
۱۲۳	آب و هوا
۱۲۳	عوارض مصنوعی
۱۲۳	سطوح و کفپوش های ورزشی
۱۲۵	انواع کفها
۱۲۵	کف های ارتجاعی
۱۲۵	کف های غیر ارتجاعی
۱۲۶	روشنایی اماکن ورزشی
۱۲۶	نور مصنوعی
۱۲۶	نور طبیعی
۱۲۷	تأثیر اجزای سالن بروی کیفیت روشنایی

۱۲۷	کف‌ها
۱۲۷	دیوارها
۱۲۷	سقف
۱۲۷	نیازمندی‌های گیرنده‌ها
۱۲۸	فاصله دوربین تلوزیونی در هر ورزش
۱۲۸	تأثیر اجزای سالن بر عایق کاری صوتی
۱۲۹	عایق کاری صوتی کف‌ها
۱۲۹	عایق کاری دیوار
۱۲۹	عایق کاری سقف و پشتبام
۱۲۹	دمای اماکن و سالنهای ورزشی
۱۲۹	دمای سالن های ورزشی
۱۳۵	فصل ششم: آشنایی با اصول و قوانین رشته‌های مختلف ورزشی
۱۳۶	فوتبال
۱۳۷	زمین بازی
۱۳۷	اندازه‌ها
۱۳۷	مساحت زمین فوتبال
۱۳۷	علامتگذاری زمین
۱۳۸	محوطه جریمه (پنالتی)
۱۳۸	وسایل بازیکنان
۱۳۸	وسایل اساسی و اجباری بازیکنان عبارت است از:
۱۳۸	دروازه بان‌ها
۱۳۸	تخلیفات و تنبیهات
۱۳۹	کبدی
۱۴۰	قوانین و مقررات بازی
۱۴۰	زمین کبدی
۱۴۰	خط میانی
۱۴۰	لابی
۱۴۱	خط باک یا حمله
۱۴۱	خط امتیازی
۱۴۱	نکات مهم
۱۴۲	تکواندو
۱۴۴	قوانین
۱۴۴	جیروکی، چاگی
۱۴۵	فلسفه رنک

۱۴۵	تقویت بدن
۱۴۶	تکواندو و زنان
۱۴۶	آسیب‌های تکواندو
۱۴۸	یوگا
۱۴۸	تنفس و تمدد اعصاب مناسب
۱۴۹	اندیشه‌ی سازنده و مدیریت
۱۴۹	مزایای جسمی یوگا
۱۵۰	مزایای سلامتی یوگا در برابر مزایای تمرینات ورزشی
۱۵۱	قبل از شروع
۱۵۱	زمان تمرین
۱۵۱	تغذیه قبل / بعد از تمرین
۱۵۱	محل تمرین
۱۵۲	پهلوانی
۱۵۲	ساختمان زورخانه
۱۵۳	سردم
۱۵۴	مقام ورزشکاران در زورخانه
۱۵۴	میان‌دار
۱۵۴	پهلوان
۱۵۴	نوخاسته
۱۵۴	نوجه
۱۵۵	گل‌ریزان
۱۵۵	پهلوانان بنام تاریخ ایران
۱۵۶	دارت
۱۵۷	اندازه‌های قانونی نصب تخته و فاصله تا تخته دارت
۱۵۸	شکل صحیح هدفگیری و پرتاب
۱۵۹	دبل شروع و دبل پایان
۱۶۱	گلف
۱۶۱	تاریخچه گلف در جهان
۱۶۲	پیدایش گلف در ایران
۱۶۲	زمین و تجهیزات گلف
۱۶۳	ویژگی‌های ورزش گلف
۱۶۴	تینگ‌گراند
۱۶۴	به‌سمت‌گرین
۱۶۵	پاتین‌گگرین

۱۶۵	اوتاً و باند
۱۶۵	موانع بی اثر
۱۶۵	موانع
۱۶۵	آب پیشینی نشده
۱۶۵	زمین تحت تعمیر
۱۶۵	قوانین بازی گلف
۱۶۶	بازی با یک اشتباه در یک هزاره
۱۶۷	آبانس (هندیکپ)
۱۶۷	زمین استاندارد گلف
۱۶۷	محوطه شروع
۱۶۷	محوطه موانع
۱۶۷	محوطه عادی زمین
۱۶۷	هدف بازی
۱۶۷	گرین
۱۶۷	حفره
۱۶۷	چوب پرچم
۱۶۸	چوب‌های گلف
۱۶۸	توپ
۱۶۸	لوازم جانبی
۱۶۸	پایه توپ
۱۶۸	آداب بازی گلف
۱۶۹	بدمیتون
۱۷۰	ویژگی‌های بازی بدمیتون
۱۷۰	مختصری از روش و اصول بازی بدمیتون
۱۷۱	اندازه و ابعاد زمین بدمیتون
۱۷۱	سالن بازی
۱۷۱	نور
۱۷۲	پایه‌ها
۱۷۲	تور
۱۷۲	مشخصات و اندازه وسایل ورزشی
۱۷۳	توپ (شاتل)
۱۷۳	راکت
۱۷۳	لباس بازیکنان
۱۷۳	سپیک تاکرا

۱۷۴		سرویس زدن
۱۷۵		امتیازات بازی
۱۷۵		نکات مهم بازی
۱۷۵		انواع سپکتاکرا
۱۷۵		هویتاکرا
۱۷۶		دبل تاکرا
۱۷۶		سپکتاکرای ساحلی
۱۷۶		والیبال ساحلی
۱۷۸		شنا
۱۸۱		انواع شنا
۱۸۲		فوتسال
۱۸۴		قوانین زمین فوتسال
۱۸۴		اندازه زمین بازی
۱۸۵		تعداد بازیکنان
۱۸۵		وسایل بازیکن
۱۸۶		وقت نگهدار
۱۸۷		مدت بازی
۱۸۷		شروع بازی
۱۸۸		توپ در بازی و خارج از بازی
۱۸۸		خطاها و رفتارهای ناشایست
۱۸۸		هفت خطای منجر به اخطار
۱۸۹		هفت خطای منجر به اخراج
۱۹۰		ضربه پنالتی
۱۹۰		ضربه اوت
۱۹۱		وضعیت توپ در ضربه اوت
۱۹۱		پر تاب توپ توسط دروازه بان
۱۹۲		والیبال
۱۹۳		دگرگونی ها
۱۹۳		پذیرش والیبال از سوی دیگر کشورها
۱۹۶		تور والیبال
۱۹۶		تیم ها
۱۹۹		هندبال
۲۰۲		تاریخچه هندبال در ایران
۲۰۷		اشکال بازی هندبال

۲۰۷	خلاصه ای از مقررات و قوانین بازی هندبال
۲۰۷	مدت بازی
۲۰۷	تعداد بازیکن
۲۰۷	دروازه بان
۲۰۸	دوو میدانی
۲۰۸	تفکیک رشته های دوو میدانی
۲۰۹	انواع میدانی ها
۲۰۹	سایر موارد دوو میدانی
۲۰۹	تاریخچه
۲۱۱	جودو
۲۱۱	تاریخچه جودو
۲۱۱	مزایای جودو
۲۱۵	سیستم رده بندی کمربند ها
۲۱۶	وسایل مورد نیاز در جودو
۲۱۸	سبک در کاراته
۲۱۹	تیراندازی
۲۱۹	انواع آمادگی جسمانی در تیراندازی
۲۲۰	آشنایی با تیراندازی
۲۲۴	مونتای (بوکس تایلندی)
۲۲۵	آشنایی با رشته ی بسکتبال
۲۲۹	قوانین بسکتبال
۲۳۰	قانون سه ثانیه
۲۳۱	لیگ ها و مسابقات
۲۳۲	تنیس روی میز
۲۳۲	وسایل
۲۳۲	قوانین و مقررات
۲۳۳	خطاها
۲۳۴	راکت گیری
۲۳۵	رهنمودهای آموزشی ضربه فورهند
۲۳۵	رهنمودهای آموزشی سرویس پیچی، فورهند
۲۳۷	فصل هفتم: علم تمرین، حرکات ورزشی و شکل صحیح حرکات کار با وزنه
۲۳۸	ویژگی های تمرین خوب
۲۳۹	راهنمای انجام حرکات کششی در ورزش
۲۴۰	انواع تمرین های کششی

۲۴۲	لانز ایستاده
۲۴۲	لانز فطری
۲۴۲	کشش ایستاتیک
۲۴۳	آموزش تصویری حرکات سرشانه و کول
۲۴۳	تمرینات سینه
۲۴۴	پرس سینه هالتر
۲۴۴	پرس سینه دمبل
۲۴۴	پرس سینه هالت دست جمع
۲۴۵	پرس سینه دسته ه
۲۴۵	قفسه سینه دمبل
۲۴۵	پروانه
۲۴۵	کراساور
۲۴۶	پلاور دمبل
۲۴۶	پارالل
۲۴۶	پلاور هالتر
۲۴۷	پرس بالاسینه هالتر
۲۴۷	پرس بالاسینه دمبل
۲۴۷	قفسه بالاسینه دمبل
۲۴۸	پرس سینه دستگاه نشسته
۲۴۸	قفسه بالاسینه سیمکش
۲۴۸	پرس زیر سینه
۲۴۸	پرس زیر سینه دمبل
۲۴۹	قفسه زیر سینه دمبل
۲۴۹	جلوبازو (دوسربازویی)
۲۴۹	تمرینات جلوبازو با هالتر جلوبازو هالتر ایستاده
۲۵۰	جلوبازو هالتر ایستاده دست جمع
۲۵۱	حرکت های بدنسازی پشت بازو سیمکش از روبرو
۲۵۱	پشت بازو پرسی ماشین اسمیت
۲۵۲	پشت بازو هالتر خوابیده
۲۵۲	پشت بازو سیمکش خوابیده
۲۵۲	پشت بازو هالتر خوابیده شیب بالا
۲۵۲	پارالل
۲۵۳	پشت بازو هالتر ez خوابیده شیب پایین
۲۵۳	پشت بازو دمبل جفت خوابیده شیب پایین

۲۵۳	پشت بازو هالتر پرسی
۲۵۳	سیمکش از پشت باطناب
۲۵۴	جلو بازو سیمکش جفت دست از طرفین
۲۵۴	جلو بازو لاری سیمکش
۲۵۴	جلو بازو سیمکش باطناب
۲۵۴	جلو بازو دمبل جفت روبه بیرون نشسته
۲۵۵	جلو بازو دمبل جفت چکشی لاری
۲۵۵	جلو بازو دمبل تک لاری
۲۵۵	جلو بازو دمبل جفت چکشی
۲۵۵	جلو بازو دمبل از باده همرمان
۲۵۶	جلو بازو دمبل متوازی ایستاده
۲۵۶	جلو بازو دمبل تک خمیده
۲۵۶	جلو بازو دمبل روی میز سیدار
۲۵۶	جلو بازو دمبل چکشی متوازی
۲۵۷	جلو بازو هالتر ساده دستباز
۲۵۷	جلو بازو هالتر ez لاری دست ایستاده
۲۵۷	جلو بازو هالتر ez خمیده
۲۵۷	جلو بازو هالتر ساده
۲۵۸	جلو بازو هالتر دست جمع
۲۵۸	جلو بازو هالتر ez جمه
۲۵۸	جلو بازو هالتر دست معکوس (ساعد)
۲۵۸	جلو بازو لاری میله ez
۲۵۹	پرس سرشانه ماشین
۲۵۹	پرس سرشانه دمبل چرخشی (نشسته)
۲۵۹	سرشانه هالتر از جلو نشسته اسمیت
۲۵۹	نشر از جلو جفت دست با وزنه (یا هالتر)
۲۶۰	نشر از جلو دمبل متوازی
۲۶۰	نشر از جلو تک دست سیمکش
۲۶۰	کشش دوزنقه ای (کول) سیمکش نشسته
۲۶۰	شراک دمبل از طرفین
۲۶۱	شراک هالتر از پشت
۲۶۱	شراک هالتر از جلو
۲۶۱	پرس سرشانه هالتر از پشت
۲۶۱	پرس سرشانه اسمیت از پشت (نشسته)

۲۶۲	نشر خم نشسته
۲۶۲	کششکول (دوزنقه ای) هالتر از جلو
۲۶۲	نشر جانب سیمکش تکدست
۲۶۲	کششکول (دوزنقه ای) جفت دمبل از جلو
۲۶۳	نشر جانب ایستاده
۲۶۳	نشر جانب نشسته پرس سرشانه دمبل نشسته
۲۶۳	پرس سرشانه هالتر از جلو (نشسته)
۲۶۳	نشر جانب تکدست
۲۶۴	هاک پا ماشین
۲۶۴	اسکات هالتر از جلو
۲۶۴	اسکات دمبل روی نمکت
۲۶۴	اسکات هالتر روی نیمکت
۲۶۵	لانگز هالتر (قیچی)
۲۶۵	اسکات ۹۰ درجه هالتر
۲۶۵	پرس پا ماشین
۲۶۶	اسکات اسمیت
۲۶۶	پیرون پا ماشین
۲۶۶	اسکات هالتر پا باز
۲۶۶	پشت پالیفت اسمیت
۲۶۷	پشت پالیفت هالتر
۲۶۷	ددلیفت
۲۶۷	پشت پا ماشین نشسته
۲۶۷	پشت پا ماشین خوابیده
۲۶۷	ساق پادستگاه نشسته
۲۶۸	ساق پا پرسی (روی دستگاه پرس پا)
۲۶۸	ساق روی دستگاه هاک پا
۲۶۸	ساق پا دمبل تک تک ایستاده
۲۶۹	سیمکش بالادست جمع معکوس
۲۶۹	بارفیکس دست جمع از رو
۲۶۹	سیمکش بالادست موازی
۲۶۹	سیمکش بالا دست باز از جلو؛ سیمکش بالادست باز از پشت؛ بارفیکس دست باز پا ماشین
۲۷۰	زیر بغل هالتر خمیده
۲۷۰	تی بار دست باز
۲۷۰	ارهای جفت دمبل روی میز شیب بالا



۲۷۰		قایقی دست موازی
۲۷۱		هالتر خمیده با سمت
۲۷۱		کشش همسترینگ خوابیده
۲۷۱		چرخش کمر با میله نشسته
۲۷۱		چرخش کمر با وزنه روی زمین
۲۷۲		پهلودمبل تک
۲۷۲		کشش پهلوها خوابیده
۲۷۲		زیرشکم چرخشی با متناوب
۲۷۲		جمع کردن هم زمان دست و پا
۲۷۳		شکم نیمه پا جمع روی توپ یا میز
۲۷۳		شکم نشسته با ماشین
۲۷۳		پیاده روی خوابیده!!
۲۷۳		زیرشکم روی پارالل (خوابانی)
۲۷۴		زیرشکم آویزان از بار فیکس ۹۰ درجه
۲۷۴		زیرشکم روی میز شیب دار
۲۷۴		شکم روی میز شیب دار
۲۷۴		زیرشکم با پاها ۹۰ درجه روی زمین
۲۷۵		آموزش تصویری حرکات برای آب کردن چربی شکم پهلوی
۲۷۸		منابع

www.ketabo.com



مقدمه

درس تربیت بدنی در برنامه ی آموزشی دانشگاه ها بخش مهم و سازنده ای به حساب می آید. توجه به درس تربیت بدنی در دانشگاه ها، تا آن جا اهمیت دارد که مواد اول و دوم منشور یونسکو، تربیت بدنی و ورزش را حق بنیادی تمام کودکان و نوجوانان می داند، و به منظور ایجاد تعادل و تقویت رابطه ی فعالیت جسمانی و دیگر اجزای آموزش عالی مؤسسات ملی هر کشور را برای بهبود و توسعه ی تربیت بدنی موظف می کند. درس تربیت بدنی به افراد که تحرک و فعالیت جسمانی را با فعالیت روزانه خود چگونه درآمیزند و روشیوه ی زندگی فعال و سالمی پیروی کنند و به گونه ای پرورش یابند که بتوانند با چالش های اجتماعی برخورد مناسب داشته باشند ایجاد یک تحول فرهنگی بزرگ، مستلزم تغییر در نگرش و عادات افراد در دوران کودکی است، زیرا در بزرگسالی نمی توان این کمبودها را بران کرد فعالیت های ورزشی، از دوران پیش دبستانی تا پایان تحصیلات دانشگاهی، توسعه ی مهارت های عصبی عضلانی و توسعه ی توانمندی های جسمانی، روانی و اجتماعی را به دنبال خود دارد. با ایجاد عادات ورزشی در دوران تحصیل، فرصت مناسب برای انجام فعالیت های ورزشی در مراحل بعدی زندگی ایجاد می شود. بدین ترتیب شانس زندگی سالم تر برای افراد افزایش می یابد و به کیفیت زندگی افزوده می شود اهداف تربیت بدنی در ایران شکوفایی جسمانی، ذهنی و شامل توسعه و عاطفی افراد می شود. این اهداف که با بدنه ی مختلف رشد را دربرمی گیرد، موجب اهمیت تربیت بدنی در میان دروس دیگر می شود. هدف غایی تعلیم و تربیت، شکوفا کردن استعدادهای بالقوه انسان است تا به کمال مطلوب خویش برسد. بدین منظور، باید ابعاد زیستی - جسمی، روانی - عقلانی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی، اقتصادی، اخلاقی و معنوی انسان را مدنظر داشته باشد. تربیت بدنی و ورزش، بخشی جدایی ناپذیر از تعلیم و تربیت است و می تواند باعث دستیابی به اهدافی همچون بهبود عملکرد تحصیلی، تقویت ذهنی، آمادگی برای یادگیری، بهبود و تسهیل یادگیری، اعتماد به نفس، تقویت روابط شخصی، رفتار مسئولانه، استقلال، حرکت ماهرانه، آمادگی جسمانی، زندگی فعال و پویا، و استفاده مؤثر از اوقات فراغت شود. بر این اساس، درس تربیت بدنی یکی از دروس اصلی در بسیاری از دانشگاه ها است که حلقه اتصال آن به نظام آموزشی از طریق برنامه درسی صورت می گیرد. در دانشگاه ها با توجه به عوامل

مختلفی مانند وضعیت امکانات و منابع، نیروی انسانی، وضعیت اقتصادی، فرهنگی و بومی برنامه‌های تدوین شده برای درس تربیت بدنی، بطور مستمر مورد ارزیابی و بازنگری قرار می‌گیرند تا نارسایی‌ها و مشکلات مربوط شناسایی و در جهت رفع آنها تلاش شود. در کتابی که می‌خوانید سعی شده است سرفصل‌های وزارت علوم و همچنین کاربردی‌ترین مباحث در درحوزه تربیت بدنی گنجانده شود، از متون داخلی به وفور استفاده گردیده و یاری جسته ایم. سعی گشته مطالب در یک قالب جدید و به دور از مطالب تکراری کتب مختلف گردآوری شود، تا خواندن آن برای خواننده آزاردهنده و خسته کننده نباشد. برتری که این کتاب دارد معرفی رشته‌های مختلف ورزشی همراه با قوانین و قواعد آنان و همچنین معرفی حرکات کار با وزن همراه با شکل صحیح حرکات بصورت تصویری که می‌تواند علاوه بر دانشجویان رشته تربیت بدنی برای دانشجوی سایر رشته‌های دانشگاهی کاربردی باشد. ما سعی بر آن داشتیم که داشته‌ها و علم خود را در اختیار شما بگذاریم و هدف مان باز کردن راهی بود تا دانشجویان دیگر نیز با افزودن به علم خود و تحقیق‌های بسیار، تلاش و پشتکار فراوان در این عرصه پا بگذارند تا پیشرفت در علم تربیت بدنی فراگیر شود. آرزو مندیم تا فعالیت‌ها در عرصه ی کتاب نویسی و انتشار منتهی، فزونی بگیرد. چرا که علم تربیت بدنی به تحقیق و پژوهش نیازمند است. سعی کنید علم خود را افزایش داده و با مطالب جدیدتر پا به عرصه بگذارید، هیچگاه از پیشرفت در علم دست برندارید. زیرا موفقیت هر انسانی در گرو تلاش و پشتکار اوست. ایده‌های نو را جدی بگیرید و درباره اش تحقیق کنید چرا که تحول هر انسانی با بروز اهداف جدید شکل گیرد برای خود و علم‌تان دل بسوزانید و به سوی آینده ای درخشان گام بردارید که آیندگان آن شماست بدون شک کتاب حاضر خالی از نقص نمی باشد، امیدوارم شما اساتید بزرگوار با نظرات سازنده خود از طریق آدرسی که در ذیل آمده است ما را در جهت بهبود محتوا در چاپ‌های بعدی همراهی فرمایید.

Rezaomidi90@gmail.com

باتشکر

عابدینی-امیدی