

تربیت بدنی عمومی ۲ و ۱

ویژه تدریس:

واحدهای تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ دانشگاه
دروس تئوری دوره‌های مربیگری و کارگاه‌های آموزشی

■ **رضایرستمی**، اعضای هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی (واحد تهران شرق)

■ **دکتر سید کاظم موسوی ساداتی**

با همکاری

■ **علی سنجر**

ویراستار علمی

■ **دکتر سید کاظم موسوی ساداتی**

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شرق

انتشارات حتمی

(ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

□ ناشر برگزیده کشور در سال ۱۳۹۳ □

[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲]

[مؤلف: رضا رستمی، دکتر سید کاظم موسوی ساداتی]

[ویراستار علمی: دکتر سید کاظم موسوی ساداتی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیکست: محمود رضا لطیفی] + [طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۳)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،

ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۱۵۰.۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی،
لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب
۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا
مقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متلفین به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: رستمی، رضا، ۱۳۵۷ -

عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۴۸ ص: مصور، جدول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۰۵۶-۸

وضعیت فهرست نویسی: فبپای مختصر

یادداشت: این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۵۶۳۵۰

فهرست مطالب

فصل اول: اصول و مبانی تربیت بدنی

- ۱۱ مفاهیم بنیادی
۱۲ جایگاه تربیت بدنی و ورزش در علوم
۱۳ رشته تربیت بدنی و ورزش و زیر مجموعه‌های آن
۱۴ حوزه‌های وابسته به تربیت بدنی
۱۵ اصول و مبانی تربیت بدنی
۱۶

فصل دوم: فلسفه تربیت بدنی

- ۱۹ فلسفه تربیت انسان
۲۰ تربیت از دیدگاه برخی از فلاسفه
۲۰ تربیت از دیدگاه دانشمندان اسلامی
۲۱ مکاتب فلسفی و تربیت بدنی
۲۱ تعلیم و تربیت
۲۳ حوزه‌های وابسته به تربیت بدنی
۲۳ اهداف تربیت بدنی و ورزش
۲۴

فصل سوم: تاریخ تربیت بدنی

- ۲۷ مبانی تاریخ
۲۸ تاریخ و تربیت بدنی
۲۸ تاریخ تربیت بدنی در دوران باستان
۳۰ تاریخ تربیت بدنی در قرون وسطی
۳۱ تربیت بدنی و ورزش در ایران قبل از اسلام
۳۱ تربیت بدنی و ورزش در ایران بعد از اسلام
۳۲ انقلاب اسلامی و تربیت بدنی
۳۲ تاریخ تربیت بدنی و ورزش در کشورهای مختلف

فصل چهارم: بهداشت در ورزش

- ۳۵ تعاریف و مفاهیم
۳۶ بهداشت اماکن ورزشی
۳۷

۳۷	بهداشت پوشاک ورزشی
۳۸	بهداشت تمرینات ورزشی
۳۹	عوامل محیطی در ورزش
۴۰	بیماری‌ها و فعالیت بدنی
۴۲	دوپینگ، مواد مخدر و الکل

۴۵ فصل پنجم: آسیب شناسی ورزشی

۴۶	ضعف عضلانی
۴۶	گرفتگی عضلانی
۴۶	درد عضلانی
۴۷	پیچ خوردگی و دررفتگی
۴۸	کشیدگی و پارگی تاندون‌ها و عضلات
۴۹	شکستگی و ترک استخوان
۵۱	جراحی و خونریزی
۵۲	گرم‌زدگی
۵۲	سرم‌زدگی
۵۳	دستورالعمل R.I.C.E

۵۵ فصل ششم: کمک‌های اولیه

۵۶	تعریف، اهداف و ضرورت کمک‌های اولیه
۵۷	شناخت علایم حیاتی بدن
۵۹	کمک‌های اولیه در مواقع اضطراری
۶۰	نارسایی و وقفه قلبی - تنفسی و احیای آن
۶۰	تنفس مصنوعی
۶۱	ایست قلبی
۶۱	احیای قلبی - ریوی (C.P.R)
۶۲	زخم و جراحی
۶۲	سوختگی و تاول
۶۳	مسمومیت
۶۴	شوک
۶۵	غش

۶۵	کوه گرفتگی
۶۶	تحفگی
۶۶	غرق شدگی
۶۶	جابجایی مصدوم
۶۷	تکنیک‌های درمانی و فیزیوتراپی
۶۹	فصل هفتم: حرکات اصلاحی
۷۰	تعریف حرکات اصلاحی
۷۰	علل بروز ناهنجاری‌ها
۷۱	پیامدهای ناهنجاری‌های جسمانی
۷۱	نحوه ارزیابی وضعیت بدنی
۷۲	عارضه سر به جلو
۷۲	عارضه افتادگی شانه‌ها
۷۳	عارضه پشت گرد
۷۴	عارضه انحراف طرفی ستون مهره‌ها
۷۵	عارضه کمر گود
۷۶	عارضه زانوی ضربدری
۷۸	عارضه زانوی پرانتری
۷۸	عارضه کف پای صاف
۷۹	عارضه شست کج:
۸۰	عارضه انگشت چکشی
۸۱	فصل هشتم: تغذیه ورزشی
۸۲	مفاهیم تغذیه
۸۳	واژه شناسی
۸۴	کربوهیدرات‌ها
۸۶	چربی‌ها
۹۰	پروتئین‌ها
۹۲	ویتامین‌ها
۹۴	مواد معدنی
۹۶	آب و الکترولیت‌ها

۹۸	تغذیه بهینه ورزشی
۱۰۰	کنترل وزن:
۱۰۲	ترکیب بدن:

فصل نهم: آمادگی جسمانی و نحوه ارزشیابی

۱۰۵	تاریخچه آمادگی جسمانی
۱۰۶	مفهوم آمادگی جسمانی
۱۰۷	ترکیب بدن
۱۰۸	استقامت قلبی - عروقی
۱۰۹	استقامت عضلانی
۱۱۲	قدرت عضلانی
۱۱۵	انعطاف پذیری
۱۱۷	توان عضلانی
۱۱۸	تعادل
۱۲۱	سرعت
۱۲۲	زمان واکنش یا سرعت عکس العمل
۱۲۴	چابکی

فصل دهم: آشنایی با برخی از رشته‌های ورزشی

۱۲۹	کشتی
۱۳۰	شنا
۱۳۱	دو و میدانی
۱۳۲	ژیمناستیک
۱۳۴	والیبال
۱۳۶	فوتبال
۱۳۸	هندبال
۱۳۹	بسکتبال
۱۴۰	بدمیتون
۱۴۲	تنیس روی میز
۱۴۲	

در عصر حاضر شاهد شکوفایی جنبه‌های علمی تربیت بدنی و ورزش هستیم، به گونه‌ای که اعتبار و اثربخشی این پدیده جهانی در حال گسترش است. در جامعه علمی ورزشی ایران محققین برجسته‌ای به ترجمه و تالیف کتب تربیت بدنی برای دانشجویان رشته تربیت بدنی و سایر رشته‌ها همت گماشته‌اند. با توجه به این امر که درس تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ جزو دروسی می‌باشند که در دانشگاه تدریس می‌شود، لذا بر اساس نیازمندی که در این زمینه احساس می‌شد و همچنین سئوالات متعددی که دانشجویان عزیز در زمینه ورزش طرح می‌نمودند، بر آن شدیم که کتابی در این خصوص تالیف نمائیم. در این کتاب سعی بر آن شده است که پوشش جامعی از تمامی حیطه‌های مرتبط با تربیت بدنی داده شود. ضمناً سرفصل‌های این کتاب طوری طراحی شده است که برای تمامی افرادی که تمایل به ورزش دارند، مناسب و قابل استفاده می‌باشد و همچنین با توجه به جامع بودن مطالب، کتاب حاضر جهت استفاده علاقمندان در دوره‌های مربیگری پیشنهاد می‌شود.

با توجه به اهمیت موضوع مؤلفین سعی کردند با بهره‌گیری از تجارب مربیگری و تدریس در این حیطه از منابع و کتب پیشرفته و جدید این مجموعه را تهیه کنند. در پایان از تمامی مربیان، دانشجویان و ورزشکاران عزیز که مخاطبان اصلی این کتاب هستند، استدعا داریم با ذکر نقایص بر غنای هر چه بیشتر این کتاب بیفزایند.

EMAIL ADDRESS: ROSTAMI_RE @ YAHOO. COM

Drmousavisadati@gmail.com