

۱۳۹۷۳۲۸

به بنام خداوند جان و خرد

تربیت بدنی عمومی

کیوان شکری

(کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه تهران)

علیرضا صفری دولو

(کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)

عمومه نوبهار

(عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور)

انتشارات انجمن

تلفن: ۰۲۱-۶۶۷۴۳۵۱۷-۵۶۲-۶۶۷۱

تلفن همراه: ۰۲۱-۰۹۹۴۶

تلفکس: ۰۲۱-۶۶۷۰۸۰۷۴

سرشناسه: شکری/کیوان + صفری دولو/علیرضا+نوبهار/معصومه
عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدنی عمومی / شکری/کیوان+صفری
دولو/علیرضا+نوبهار/معصومه

مشخصات نشر: تهران - انتشارات امیر محمد ص ۱۹۶

شابک: ۱- ۰۰-۲۶۰۲-۹۶۴-۹۷۸-ص ۲۱۶

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

موضوع: تربیت بدنی + تمرین های ورزشی + فیزیولوژی
شناسه افزوده: موسسه فرهنگی هنری خانه پارسی دوستان
رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ق ۷ ش ۷۳۴۱ G

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتاب شناسی ملی: ۴۱۷۸۸۷۴

نام کتاب: تربیت بدنی عمومی

نویسنده: کیوان شکری/علیرضا صفری دولو/معصومه نوبهار

چاپ اول: زمستان ۹۴

ناشر: امیر محمد

ناشر: چاپ: عبدالناصر بابایی

مادر: ۰۰: جلد

حروف پیچیده: محدثه عباسی

صفحه آرای: عبدالله فیعی

طرح جلد: حسین یعقوبی

چاپخانه و صحافی: دیجیانا

قیمت: ده هزار تومان

این کتاب با مشارکت موسسه فرهنگی هنری خانه پارسی دوستان به چاپ و نشر رسیده

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص ناشر است

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	فصل اول: تربیت بدنی و ورزش
۱۱	تربیت بدنی چیست؟
۱۱	ورزش چیست؟
۱۲	تاریخچه تربیت بدنی و ورزش
۱۲	تاریخچه تربیت بدنی و ورزش در ایران
۱۳	حوزه‌های وابسته به تربیت بدنی
۱۵	اهداف تربیت بدنی و ورزش
۱۶	نگاهی به جایگاه تربیت بدنی در تاریخ تعلیم و تربیت
۱۸	تربیت بدنی در ایران باستان
۱۹	تربیت بدنی در یونان باستان
۲۰	نظرات افلاطون درباره تربیت بدنی
۲۳	تربیت بدنی در قرون وسطی
۲۷	نوزایش در تربیت بدنی و ورزش (رنسانس)
۲۸	ورزش و تربیت بدنی پس از رنسانس
۳۰	نظر چند تن از علمای پس از رنسانس راجع به تربیت بدنی
۴۳	فصل دوم: فیزیولوژی
۴۵	فیزیولوژی عضلات
۴۶	تشریح عضله
۵۰	انواع عضلات اسکلتی
۵۰	تولید نیروی عضلانی به چه عواملی بستگی دارد؟
۵۲	کوفتگی عضلانی
۵۴	فیزیولوژی دستگاه عصبی

سیناپس

۵۶

اتصال عصبی - عضلانی

۵۷

دستگاه عصبی مرکزی و محیطی

۵۸

اثرها یا برنامه‌های حرکتی

۵۹

افزایش قدرت از طریق تمرینات با وزنه

۵۹

منابع تولید انرژی

۶۲

انرژی برای فعالیت ما

۶۲

منابع انرژی بدن انسان

۶۲

فساد ریلکسیون ATP

۶۳

دستگاه‌های رسیدن انرژی

۶۴

دستگاه فوسفات

۶۴

دستگاه اسید لاکتیک

۶۴

دستگاه هوازی

۶۵

موقعیت در فعالیت‌های استقامتی به چه عواملی بستگی دارد؟

۶۶

خستگی

۶۷

فیزیولوژی دستگاه قلبی - عروقی

۶۸

قلب

۶۸

قلب راست (شامل دهلیز راست و بطن راست)

۶۹

قلب چپ (شامل دهلیز چپ و بطن چپ)

۶۹

کنترل فعالیت قلب

۶۹

رگ‌های خونی

۷۰

توزیع خون

۷۱

فشار خون

۷۲

خون

۷۳

تأثیر ورزش بر روی ضربان قلب

۷۴

افزایش حجم ضربه‌ای و برون ده قلبی با ورزش

۷۴

۷۵	فیزیولوژی دستگاه تنفس
۷۶	چرا ورزش در ارتفاع مشکل تر از ورزش در سطح دریا می باشد؟
۷۷	فصل سوم: آمادگی جسمانی
۸۰	اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی
۸۰	ترکیب بدنی
۸۲	حداکس اکسیژن مصرفی $\text{VO}_2 \text{ max}$
۸۳	قد
۸۴	انعطاف پذیری
۸۴	استقامت عضلانی
۸۵	اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرای حرکت
۸۵	چابکی
۸۶	تعادل
۸۶	توان
۸۷	سرعت
۸۹	فصل چهارم: تغذیه ورزشی
۹۲	کربوهیدرات ها یا قندها
۹۵	چربی ها
۹۷	پروتئین ها
۹۸	مایعات و الکترولیت ها
۱۰۱	مواد معدنی
۱۰۴	ویتامین ها
۱۰۷	فصل پنجم: بهداشت
۱۰۹	بهداشت
۱۱۰	بهداشت ورزشی
۱۱۱	برخی از اهداف بهداشت ورزشی

۱۱۱	بهداشت امکان ورزشی
۱۱۱	موازین بهداشت امکان ورزشی
۱۱۲	بهداشت استخرهای شنا
۱۱۴	الف) انتشار بیماریها از طریق آب
۱۱۵	ب) کچلی پوست و ناخن
۱۱۵	بهداشت اردوگاههای ورزشی
۱۱۷	بهداشت پوشاک ورزشی
۱۱۸	کنان ورزشی
۱۲۱	فصل ششم : علم تمرین
۱۲۳	تمرین و ناهای یک رد یا ورزشکار
۱۲۵	گرم کردن و سرد کردن
۱۲۵	گرم کردن قبل از ورزش
۱۲۷	سرد کردن بعد از ورزش
۱۲۸	نکاتی در مورد تمرین
۱۳۰	اشارهای کوتاه به اصول تمرین
۱۳۲	تمرینات قدرتی
۱۳۲	انواع انقباضهای عضلانی
۱۳۳	انقباض ایزومتریک یا ایستا
۱۳۳	محاسن انقباض ایزومتریک یا ایستا
۱۳۳	معایب انقباض ایزومتریک یا ایستا
۱۳۳	انقباض ایزوتونیک
۱۳۴	محاسن و معایب انقباض کانسنتریک
۱۳۴	معایب و آن نیز شامل:
۱۳۴	محاسن و معایب انقباض اکسنتریک
۱۳۴	انقباض ایزوکنتریک
	محاسن انقباض ایزوکنتریک

۱۳۴	معایب انقباض ایزوکنتریک
۱۳۵	برنامه تمرینات قدرتی برای ورزشکاران
۱۳۷	زمان بندی
۱۳۷	مراحل زمان بندی
۱۳۷	مرحله اول: مرحله سازگاری ساختاری
۱۳۹	مرحله دوم: مرحله هایپر تروفی
۱۴۰	مرحله سوم: مرحله قدرت بیشینه
۱۴۱	مرحله چهارم: مرحله توان
۱۴۱	استقامت
۱۴۳	مراحل برنامه تمرینات رزمی و استقامتی
۱۴۳	مرحله اول: مشخص شدن شدت تمرین
۱۴۴	مرحله دوم: مشخص شدن مدت تمرین
۱۴۴	مرحله سوم: مشخص شدن تکرار تمرین (تمرین باید چند روز در هفته باشد؟)
۱۴۵	سازگاری های تمرینات استقامتی یا هوازی
۱۴۶	سرعت
۱۴۶	نمونه دیگر تمرین سرعتی برای افزایش ظرفیت بی هوازی
۱۴۷	زمان بازگشت به حالت اولیه در تمرینات سرعتی
۱۴۷	انعطاف پذیری
۱۴۸	افزایش انعطاف پذیری
۱۴۸	انواع روش های افزایش انعطاف پذیری
۱۴۸	انواع کشش تسهیل کننده عمومی یا PNF
۱۴۸	چند نکته در مورد حرکات کششی
۱۴۹	زمان بندی
۱۵۰	مرحله آمادگی (پیش فصل)
۱۵۰	مرحله مسابقه
۱۵۱	مرحله انتقال

۱۵۳	فصل هفتم: آشنایی با رشته‌های ورزشی
۱۵۵	تنیس روی میز
۱۶۴	بدمینتون
۱۷۲	والیبال
۱۷۹	فوتبال
۱۹۱	منابع

www.ketab.ir