



اصول تربیت بانی عمومی

مؤلفین:

شاهین احمدی

الهام یوسفی رشید

انتشارات انیشه فاضل

سرشناسه	: احمدی، شاهین، ۱۳۷۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: اصول تربیت بدنی عمومی / مولفین شاهین احمدی، الهام یوسفی رشید.
مشخصات نشر	: ایران: اندیشه فاضل: نشر بیشه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۵۲-۸۹-۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
موضوع	: تربیت بدنی/ورزش
موضوع	: Physical education and training
موضوع	: Sports
شناسه اف	: یوسفی رشید، الهام، ۱۳۷۴ -
رده ی ۳	: ۱۳۹۷ الف ۳ الف ۱/ G۷۳۴۱
رده بندی دیویی	: ۷۱/۶۱۳
شماره کتابشناس ملی	: ۵۳۳۵۱۶

مرکز نشر انتشارات اندیشه فاضل

www.bisheh-fazel.ir

تهران، میدان انقلاب، پانزده خرداد، نوبی، ابتدای خیابان روانمهر، کوچه دولتشاهی

پلاک ۱ واحد ۴ تلفن: ۶۶۳۷۱۵ - ۶۶۹۵۴۰۱۸ - همراه: ۰۹۱۲۱۹۷۹۹۷۰

اصول تربیت بدنی عمومی

مؤلف	شاهین احمدی - الهام یوسفی رشید
ناشر	دیشه فاضل
ناشر همکار	دیشه
نوبت چاپ	۱۳۹۷ - ن
شمارگان	۵۰۰ نسخه
قیمت	۱۸۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۵۲-۸۹-۰۰

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

هرگونه کپی برداری و تهیه جزوه از متن کتاب، استفاده از طرح روی جلد و عنوان کتاب جرم است و متخلفان طبق قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند

فهرست مطالب

۷ فصل اول: اصول مبانی تربیت بدنی

۷	مقدمه
۷	علوم ورزشی
۸	نقش اساسی علوم ورزشی
۹	تعریف تربیت:
۱۰	تعریف ورزش:
۱۱	تفاوت ورزش و تربیت بدنی
۱۱	تفاوت «play» و «game»
۱۵	انوای بازی ها
۱۶	

۱۹ فصل دوم: اصول، فلسفه و اهداف تربیت بدنی

۱۹	اصول تربیت بدنی
۱۹	اصول چیست؟
۲۱	فلسفه تربیت بدنی
۲۱	مؤلفه های فلسفه
۲۱	فلسفه شخصی
۲۱	اهداف تربیت بدنی

۲۳ فصل سوم: اسلام و تربیت بدنی

۲۵	ورزش، وسیله خودشناسی
۲۵	ورزش تمرینی برای زندگی واقعی
۲۶	ورزش در گذراندن اوقات فراغت
۲۷	تعریف فراغت

۲۹ فصل چهارم: حیطه های تربیت بدنی

۲۹	حوزه های تعلیم و تربیت
۲۹	حرفه تربیت بدنی و ورزش
۳۰	تربیت بدنی به منزله یک رشته علمی

۳۳	فصل پنجم: نقش ورزش در سلامت روانی-اجتماعی
۳۳	تاریخچه پیوند تن و روان
۳۴	تأثیر ورزش در اجتماعی شدن
۳۵	تأثیر ورزش در شخصیت
۳۶	تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران
۳۷	تأثیر ورزش در کاهش افسردگی و اضطراب
۳۷	تأثیر ورزش در کاهش اضطراب
۳۸	تأثیر ورزش بر حافظه
۴۱	فصل ششم: آثار ورزش و فعالیت بدنی بر دستگاههای بدن
۴۱	ساختار و جایگاه قلب
۴۲	مسیر گردش خون در قلب
۴۳	واژه شناسی عملکرد قلبی
۴۴	برخی از فواید فعالیت ورزشی بر دستگاه عکلتی
۴۶	متابولیسم پایه (RMR)
۴۶	شاخص توده بدن (BMI)
۴۸	انواع چاقی از نظر شکل ظاهری:
۴۹	علت شناسی چاقی در سطح سلولی
۴۹	نکات مهم و کاربردی هنگام تمرین برای کاهش وزن:
۵۱	فصل هفتم: آمادگی جسمانی و حرکتی
۵۱	مفاهیم اساسی در علم تمرین و آمادگی جسمانی
۵۱	مفهوم اول؛ علم تمرین
۵۲	مفهوم دوم؛ آمادگی
۵۲	مفهوم سوم؛ تمرین
۵۴	اجزای آمادگی جسمانی (وابسته به سلامت) ۵ جزء دارد:
۵۴	قدرت عضلانی
۵۴	استقامت عضلانی
۵۴	استقامت قلبی - تنفسی:
۵۵	انعطاف پذیری:
۵۵	اجزای آمادگی حرکتی (وابسته به مهارت)
۵۵	نیروی عضلانی:
۵۷	فصل هشتم: معرفی برخی رشته های ورزشی
۵۷	فوتبال

۵۸	سیستم فوتبال
۵۹	برخی از قوانین
۶۱	خطاها
۶۱	ضربات
۶۲	والیبال
۶۳	آرایش بازیکنان
۶۳	پست ها
۶۴	زمین بازی
۶۴	توپ والیبال
۶۴	تور
۶۴	میلۀ تور
۶۵	فضای منطقه آزاد
۶۵	خط حمله
۶۵	تعداد بازیکنان
۶۵	زمان استراحت
۶۵	داوری
۶۵	خطاها
۶۶	ضربات
۶۸	بسکتبال
۶۹	تاریخچه ی بسکتبال
۷۰	زمین بسکتبال
۷۱	تجهیزات مورد نیاز
۷۷	هندبال
۷۸	سیستم های آرایشی
۷۹	موقعیت تاکتیکی بازیکنان
۸۰	قانون خطاها و رفتار خارج از روحیه ورزشی
۸۰	موارد ذیل مجاز نمی باشد:
۸۱	نقض قانون:
۸۷	کشتی
۹۴	بدمیتون
۱۰۵	تنیس روی میز (پینگ پنگ)
۱۱۱	فهرست منابع