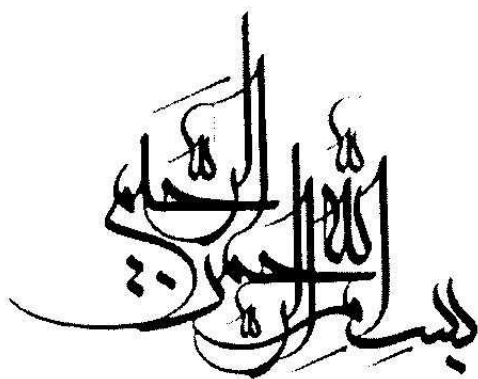




تربیت بدنی خلاق

(گزیده ای از ورزش ها، بازی ها و مباحث سدقمن و کاسه ای در تربیت بدنی)

تالیف و گردآوری

یاسر زارع

وحیده امیرشکاری



- سرشناسه : زارع، یاسر، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور : تربیت بدنی خلاق: گزیده‌ای از ورزش‌ها، بازی‌ها و مباحث هدفمند و کاربردی در تربیت بدنی/تالیف و گردآوری یاسر زارع، وحیده امیرشکاری.
مشخصات نشر : همدان: روزاندیش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری : ۲۴۵ ص.: جدول.
شابک : 978-600-438-199-4
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
پاراشت : کتابنامه.
سوان : گزیده‌ای از ورزش‌ها، بازی‌ها و مباحث هدفمند و کاربردی در تربیت بدنی.
موضوع : تربیت بدنی
Physical education and training
موضوع : استعداد ورزشی
Athletic ability
موضوع : ورزش - جنبه‌های روان‌شناسی
Sports -- Psychological aspects
موضوع : بازی‌ها
Games
موضوع : شناسه افزوده
۱۳۶۶-
رده بندی کنگره : GV۳۴۱
رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۹۰۰۴۶

مدیر مسئول: رضا قمریان - همدان

تلفن: ۰۸۱-۳۸۲۳۳۳۳۳ - ۰۸۱-۳۸۲۲۱۰۲۸ - همراه: ۰۸۱-۱۸۱۱۱۱۸۷۶

RoozBook578@gmail.com



عنوان کتاب.....تربیت بدنی خلاق

تالیف و گردآوری.....یاسر زارع، وحیده امیرشکاری
ناشر.....روزاندیش - همدان
طراحی جلد و صفحه آرایی.....مجتبی مهدی پور
شابک.....۴-۱۹۹-۴۳۸-۶۰۰-۹۷۸
شمارگان.....۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ.....اول ۱۳۹۹

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

مقدمه مولفان

امر به ورزش امر به معروف است....

(مقام معظم رهبری)

توجه به امر ورزش و سلامتی در هر جامعه و به ویژه در مدارس امری لازم و ضروری به نظر می رسد. تاثیر ورزش و سلامتی در پیشرفت افراد جامعه در تمام جنبه های زندگی برکسی پوشیده نیست.

مخاطبین عزیز: این کتاب باهدف کمک و آگاهی بخشی به تلاشگران عرصه تربیت بدنی و ورزش و سلامتی در کل جامعه و به ویژه آموزگاران و دبیران تربیت بدنی شاغل در مدارس که پرورش دهنده نسل آینده ساز این مرز و بوم هستند تالیف گردیده است.

مطالب و محتوای کتاب به زبانی ساده در برگیرنده مباحثی کاربردی در زمینه تربیت بدنی به طور عمومی است که امیدواریم مورد استفاده همه مخاطبین عزیز و به ویژه آموزگاران فرهنگی شاغل در مدارس به عنوان آموزگار و دبیر تربیت بدنی قرار گیرد.

در پایان از تمامی عزیزانی که مارا در مسیر تالیف و چاپ این کتاب نموده اند کمال تشکر و قدر دانی را داریم.

فهرست مطالب

فصل اول: اصول و مبانی تربیت بدنی..... ۱

مقدمه..... ۳

تاریخچه تربیت بدنی..... ۳

فلسفه تربیت بدنی..... ۶

تربیت بدنی در ایران باستان..... ۷

تربیت بدنی در جمهوری اسلامی ایران..... ۷

تعریف ورزش..... ۸

تعریف بازی..... ۸

تفریحات سالم..... ۱۰

تندرستی..... ۱۱

فصل دوم: روش تدریس تربیت بدنی..... ۱۴

مقدمه..... ۱۶

اصول تدریس تربیت بدنی در آموزش و پرورش..... ۱۶

انواع روشها و فنون تدریس..... ۱۹

روشهای آموزش مهارتهای ورزشی در مدارس..... ۲۲

روشهای متداول در آموزش مهارتهای حرکتی..... ۲۶

نتیجه گیری..... ۲۷

فصل سوم: گزیده ای از بازیهای بومی و محلی..... ۲۸

مقدمه..... ۲۹

۲۹..... نکات اساسی در انتخاب بازی ها

۳۰..... معرفی بازی ها

۴۰..... فصل چهارم: بازیهای کلاسی و حیاطی

۴۲..... مقدمه

۴۶..... معرفی بازی ها

۱۲۲..... فصل پنجم: مدیریت ورزشی

۱۲۴..... تعریف

۱۲۴..... وظایف و ایران تربیت بدنی و ورزشی

۱۲۹..... مهارت های اساسی مدیر

۱۳۱..... اهداف کلی مسابقات داخلی و خارجی

۱۳۳..... طراحی و تنظیم برنامه مسابقات ورزشی

۱۳۵..... سازماندهی مسابقات ورزشی

۱۳۷..... فصل ششم: اصول مربیگری

۱۳۹..... درباره شغل مربیگری

۱۴۰..... مهارتهای مورد نیاز مربیگری موفق

۱۴۳..... فلسفه مربیگری مطلوب

۱۴۵..... اهداف مربیگری و مربیان ورزشی

۱۴۶..... انواع سبکهای مربیگری

۱۴۷..... ارتباط و نقش آن در مربیگری

۱۵۵..... برخی از مشکلات حرفه مربیگری در ایران

۱۵۴..... روان شناسی ورزشی و مربیگری

۱۶۷..... فصل هفتم: تغذیه ورزشی

۱۶۹..... مقدمه

۱۶۹.....	رابطه تغذیه و آمادگی جسمانی.....
۱۷۰.....	متابولیسم.....
۱۷۱.....	طبقات اصلی مواد غذایی.....
۱۷۲.....	کربوهیدرات ها.....
۱۷۵.....	چربی ها.....
۱۸۰.....	پروتئین ها.....
۱۸۳.....	ویتامیر ها.....
۱۸۴.....	مواد معدنی.....
۱۸۹.....	مکمل ها و نیروهای ورزشی.....
۱۹۲.....	فصل هشتم: روان شناسی ورزشی.....
۱۹۳.....	مقدمه.....
۱۹۳.....	کاربردهای روان شناسی ورزشی.....
۱۹۳.....	انگیزش.....
۱۹۶.....	انواع مهارتهای روانی.....
۱۹۹.....	نیروی روانی.....
۲۰۱.....	کنترل فشارروانی.....
۲۰۳.....	مهارتهای توجه.....
۲۱۰.....	انواع هدف در روان شناسی ورزشی.....
۲۱۹.....	مهارتهای پایه ذهنی.....
۲۲۶.....	فصل نهم: استعداد یابی ورزشی.....
۲۲۸.....	مقدمه.....
۲۲۸.....	تعریف استعداد یابی.....
۲۲۹.....	مزایای استعداد یابی.....
۲۳۰.....	روشهای استعداد یابی.....

۲۳۱.....	معیارهای استعداد یابی.....
۲۳۵.....	مراحل استعدادیابی.....
۲۴۱.....	منابع.....

www.ketab.ir