

به نام خدا

تربیت بدنی عمومی

تألیف:

دکتر سپیده قطنیان

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

علیرضا عباسی

کارشناس و مربی بین المللی فدراسیون جهانی در رشته بدنسازی و تناسب اندام شخصی (آلمان)

ماریا مراحمی - فاطمه امیری قلعه رشیدی

دانشجوی دکتری مدیریت راهبردی در ورزش

۱۴۰۰

موسسه آموزشی تألیفی ارشدان

عنوان و نام پدیدآور	تربیت بدنی عمومی / تالیف سپیده قطنیان... و دیگران.
مشخصات نشر	تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۴۶ص: مصور (بخشی رنگی).
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۱۴۲-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	تالیف سپیده قطنیان، علیرضا عباسی، ماریا مراحمی، فاطمه امیری قلعه رشیدی.
یادداشت	کتابنامه: ص. ۲۱۱-۲۱۸.
موضوع	تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (عالی)
	Physical education and training -- Study and teaching (Higher)
شناسه افزوده	قطنیان، سپیده، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	۳۴۱GV
رده بندی دیویی	۰۷/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	۸۶۹۴۸۴۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیپا



مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

نام کتاب:	تربیت بدنی عمومی
تألیف:	دکتر سپیده قطنیان - علیرضا عباسی
ناشر:	ماریا مراحمی - فاطمه امیری قلعه رشیدی
ویرایش:	آموزشی تالیفی ارشدان
نوبت چاپ:	اول
حروفچینی و صفحه آرایی:	اول ۱۴۰۰
طراح و گرافیکست:	www.irantypist.com
شابک:	www.irantypist.com
شمارگان:	۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۱۴۲-۷
مرکز خرید آنلاین:	۱۰۰۰
مرکز پخش و توزیع:	www.arshadan.com
قیمت:	www.arshadan.net
	۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰
	۴۵۰۰۰ تومان

پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند ز سرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی همتا، ای بخشنده ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می شود. از این بابت خوشحالیم که می توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قلمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول: اهمیت تربیت بدنی و ورزش	۱۱
تربیت بدنی	۱۲
تربیت بدنی و حرکت	۱۷
تعلیم و تربیت	۱۸
سواد بدنی	۲۴
حوزه‌های وابسته تربیت بدنی	۲۸
ورزش	۳۰
فوائد ورزش	۳۳
تاریخچه ورزش در ایران	۳۹
فصل دوم: فلسفه، اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش	۴۵
فلسفه تربیت بدنی و ورزش	۴۶
اصول و مبانی تربیت بدنی	۵۳
فلسفه و اهداف تعلیم و تربیت از دیدگاه مکاتب مختلف	۵۶
تاریخ تربیت بدنی	۶۵
ورزش در ایران باستان	۷۰
هدف‌های تربیت بدنی در دوران باستان	۷۶
منابع برای مطالعه بیشتر	۹۱
نظر علمای پس از رنسانس و تربیت بدنی	۹۲
فصل سوم: بازی‌های حرکتی	۱۰۳
مفهوم بازی	۱۰۴

۱۰۵.....	انواع بازی
۱۱۴.....	شیوه‌های بازی شامل:
۱۱۶.....	بازی‌های خانگی:
۱۳۳.....	فصل چهارم: اصول و مفاهیم آمادگی جسمانی
۱۳۴.....	آمادگی جسمانی
۱۳۶.....	ارزیابی استقامت قلبی - عروقی
۱۳۸.....	ارزیابی استقامت عضلانی
۱۳۹.....	تمرینات قدرتی
۱۴۰.....	تمرینات انعطاف پذیری
۱۴۵.....	شیوه‌های تمرین
۱۵۰.....	اصول کلی تمرین
۱۶۱.....	فصل پنجم: بررسی مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی
۱۶۲.....	بهداشت روانی
۱۶۹.....	ورزش، کم‌توجهی و بیش‌فعالی
۱۷۰.....	سایر مزایای فکری و روحی ورزش
۱۷۳.....	روانشناسی ورزشی
۱۷۶.....	انگیزش در ورزش
۱۸۱.....	شخصیت و ورزش
۱۸۲.....	مهارت‌های روانی در ورزش
۱۸۴.....	برانگیختگی
۱۸۵.....	استرس
۱۸۷.....	توجه و تمرکز