



تربیت بدنی عمومی و ورزش

Physical education & sport

مهدی محمودی یکتا

عضو هیأت علمی دانشگاه ایوانکی

دکتر شهرام نظری

عضو هیأت علمی دانشگاه ایوانکی

فرهاد ثنائی فر

مدرس دانشگاه ایوانکی



سرشناسه: مهدی محمودی یکتا-۱۳۶۱

عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدنی عمومی و ورزش

مشخصات نشر: موسسه آموزش عالی ایوانکی، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۲۱۲ ج، مصور، جدول،

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۳۰-۰۶-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: تربیت بدنی و ورزش

شناسه افزوده: نظری - شهرام ۱۳۴۹ ثنایی فر - فرهاد ۱۳۶۸

رده بندی کنگره: ۴۳۹ TA/ب ۲/۱۳۹۴

رده بندی دیویی: ۶۲۰/۱۳۶

شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۸۷۴۲۷

تربیت بدنی عمومی و ورزش

تألیف: مهدی محمودی یکتا، شهرام نظری، فرهاد ثنایی فر

ناشر: موسسه آموزش عالی ایوانکی

مدیر تولید: مهدی یکتا

ناظر فنی چاپ: فریدون شکفی

خدمات صفحه آرایی و چاپ و صحافی: مؤسسه انتشاراتی جهان جام جم

سال و نوبت چاپ: اول-۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

www.pub.eyc.ir

نشانی نشر: ایوانکی - بلوار آیت الله طالقانی - خیابان دانشگاه - دانشگاه ایوانکی

نشانی توزیع: تهران - خیابان انقلاب - خیابان کارگر جنوبی - خیابان لبافی نژاد غربی - کوچه سیمین - پلاک ۵

تلفن: ۶۶۵۹۶۶۱۸ - ۶۶۵۶۵۸۲۵ - ۶۶۹۲۶۶۳۴

فهرست

بخش اول: تربیت بدنی عمومی.....	۷
فصل یک: اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش (مفاهیم و کلیات).....	۹
فصل دوم: آشنایی با فاکتورهای آمادگی جسمانی و حرکتی.....	۲۵
فصل سوم: آشنایی با دستگاه‌ها و سیستم‌های انرژی در ورزش.....	۵۱
فصل چهارم: کلیات یک تمرین خوب (آشنایی با علم تمرین).....	۶۱
فصل پنجم: تغذیه در ورزش.....	۷۱
فصل ششم: ناهنجاری‌های بدنی و حرکات اصلاحی آنها.....	۸۱
بخش دوم: ورزش.....	۱۰۹
فصل هفتم: کمک‌های اولیه در ورزش.....	۱۱۱
فصل هشتم: مدیریت ایمنی و بهداشت در اماکن ورزشی.....	۱۳۵
فصل نهم: مدیریت اوقات فراغت.....	۱۵۷
فصل دهم: آشنایی با برخی از رشته‌های ورزشی.....	۱۷۱

پیشگفتار

با سپاس فراوان از الطاف بیکران و عنایات حضرت حق به دلیل افاضه توفیق و فراهم آوردن فرصت مناسب انجام خدمت صادقانه در امر خطیر تعلیم و تربیت، اینجانب و همکاران به منظور تحقق بخشیدن به آرمان‌ها و رسالت‌های تعلیم و تربیت، اقدام به تالیف کتابی که پیش روی شماست نمود. تا از این طریق گام ارزنده و مؤثری در بررسی، تبیین و ارائه‌ایده‌های نو به منظور ایجاد دگرگونی‌های مطلوب و کارآمد در برنامه‌های آموزشی برداشته شود.

نیاز انسان به حرکت و پویایی در عصر حاضر به دلایل گوناگون چندین برابر شده است و عدم تحرک موجب اختلال در روند، بروز افسردگی، بوجود آمدن ناهنجاری‌های بدنی و از دست رفتن شور و هیجان زندگی می‌شود. بدین سلامت افراد و حفظ آن با روش‌های استاندارد، موجب پویایی حیات جامعه و "رفتار سخاوتمندانه امید به زندگی می‌گردد. بر این اساس ورزش وسیله‌ای مناسب برای رسیدن به اهداف ذکر شده می‌باشد که برای تحقق این موضوع در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی واحد درسی بدنی عمومی و ورزش عهده دار این وظیفه خطیر می‌باشد.

کتاب حاضر بر اساس سرفصل‌های آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری به عنوان منبع درس تربیت بدنی عمومی و ورزش ویژه دانشجویان طراحان و تدوین شده است. امیداست این اثر، مورد استفاده دانشجویان عزیز و سایر علاقمندان رشته تربیت بدنی و ورزش قرار گیرد. در خاتمه از همه کسانی که ما را در چاپ این کتاب با حمایت‌های مادی و معنوی خود یاری نمودند، تشکر و سپاس فراوان به عمل می‌آوریم و از خوانندگان بزرگوار تقاضا داریم نظرات، انتقادهای و پیشنهادات خود را به منظور رفع نواقص به مؤلفان انعکاس داده تا در چاپ‌های بعد از آنها استفاده شود.