

اصول و مبانی تربیت بدنی

مؤلف:

محمود مرادی

۱۳۹۴

سرشناسه	:	مرادی، محمود، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	:	اصول و مبانی تربیت بدنی / مؤلف محمود مرادی.
مشخصات نشر	:	تهران: راز نهان، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۱ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۲۵۸-۷۷۴-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	تربیت بدنی
موضوع	:	تربیت بدنی - تاریخ
وضعیت	:	ورزش
رده بندی کنگره	:	۷۳۴/۱۳۹۴ الف ۶۴۴/م GV۳۴۱
رده بندی دیسی	:	۷۹۶/۰۷
شماره کتابشناختی	:	۴۱۱۴۹۲



عنوان کتاب	:	اصول و مبانی تربیت بدنی
مؤلف	:	محمود مرادی
صفحه آرا	:	کبری اوجاقلو
نوبت چاپ	:	اول ۱۳۹۴
شمارگان	:	۱۰۰۰ نسخه
ناشر	:	راز نهان
قیمت:	:	۸۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۲۵۸-۷۷۴-۹

تربیت بدنی در جوامع قدیم

مقدمه.....	۹
تعریف ورزش.....	۹
تعریف مسابقه.....	۹
تربیت بدنی در مصر قدیم.....	۱۰
تربیت بدنی در چین.....	۱۰
تربیت بدنی در هند.....	۱۰
تربیت بدنی در ایران باستان.....	۱۰
تربیت بدنی در یونان باستان.....	۱۱
تربیت بدنی در اسپارت.....	۱۱
تربیت بدنی در آتن قدیم.....	۱۱
تربیت بدنی در روم.....	۱۲
اهمیت پرورش بدن در ایران باستان.....	۱۲
ورزش در ایران باستان.....	۱۳
اولین مسابقه‌ی ورزشی بین ایرانیان و خارجیین.....	۱۳
منابع.....	۱۴

اصول و مبانی تربیت بدنی

مقدمه.....	۱۷
علوم ورزشی.....	۱۸
نقش اساسی علوم ورزشی.....	۲۰
مبانی علوم زیستی.....	۲۲
مبانی فن آوری ورزشی.....	۲۳
وظایف تربیه بدنی.....	۲۵
اهداف تربیت بدنی.....	۲۵
بررسی مفاهیم.....	۲۷

۲۸.....	اصول
۲۸.....	مبانی
۲۹.....	تربیت
۳۰.....	تربیت بدنی
۳۱.....	ورزش
۳۱.....	نقش ورزش و تربیت بدنی
۳۳.....	موضوع اصول و مبانی تربیت بدنی چیست؟
۳۴.....	زیورولوژی ورزشی
۳۴.....	طب ورزشی
۳۴.....	بیومکانیک
۳۵.....	حرکت شناسی
۳۶.....	فلسفه تربیت بدنی
۳۶.....	روانشناسی ورزشی
۳۷.....	یادگیری حرکات
۳۷.....	تربیت بدنی تطبیقی
۳۸.....	جامعه شناسی ورزشی
۳۸.....	مدیریت ورزشی
۳۹.....	حرکات اصلاحی
۳۹.....	کلمه بین المللی «Sport»
۴۰.....	فعالیت بدنی
۴۳.....	بازی
۴۷.....	تفاوت «پلی» و «گیم»
۴۹.....	انواع بازی ها
۵۳.....	تفریحات سالم
۵۳.....	نگاهی به جایگاه تربیت بدنی در تاریخ تعلیم و تربیت
۵۵.....	تربیت بدنی در یونان باستان
۵۷.....	تربیت بدنی در قرون وسطی
۶۰.....	ظهور در تربیت بدنی و ورزش

۶۰.....	رئسانس
۶۱.....	ورزش و تربیت بدنی پس از رنسانس
۶۳.....	حقایق ذهنی تربیت بدنی
۶۴.....	نظر چند تن از علمای پس از رنسانس راجع به تربیت بدنی
۷۷.....	تاریخ تربیت بدنی
۷۷.....	افغانستان
۷۸.....	عنعنات مردم
۸۰.....	۱۲۴۹ ایجاد نخستین مکتب
۸۲.....	اولین اسد یوم
۸۲.....	ایجاد المپیک انسانساز
۸۴.....	ایجاد اولین مکتب اسپورت
۸۶.....	لیسه اسپورت
۸۶.....	انستیتوت تربیت بدنی
۸۷.....	تاسیس پوهنهی تربیت بدنی در چوات حصیلات عالی
۹۰.....	نقش معلم وترینر
۹۱.....	رئیمانستیک (مادرورزش ها)
۹۴.....	اتلتیک خفیفه (تاج اسپورته)
۹۸.....	آبازای (سلطان ورزشها)
۱۰۰.....	جایگاه علم تمرین
۱۰۱.....	اصول تمرین
۱۰۴.....	عوامل تمرین
۱۰۴.....	مراحل آمادگی جسمانی
۱۰۵.....	آمادگی تکنیکی
۱۰۶.....	انواع حجم تمرین
۱۰۶.....	متغیرهای تمرینی کوتاه مدت
۱۰۶.....	انرژی برای فعالیت سلولی
۱۰۷.....	تمرین بیو انرژی
۱۰۷.....	تمرین دستگاههای بیو انرژی

مقدمه

پیدا کردن آغاز هر نهضت علمی کاری سخت و دشوار است. تربیت بدنی از این قاعده مستثنی نمی‌باشد این مقاله در پی آن است تا بتواند نگاهی به تاریخ تربیت بدنی در جوامع کهن همچون مصر، چین، یونان، ایران و... بیاندازد و فلسفه و کدام از این جوامع برای انجام فعالیت‌های ورزشی تا حدودی معرفی گردد.

تعریف ورزش

ورزش از نظر لغوی به معنی «ورزیدن» و برزیدن مصدر آن یعنی کارکردن، عمل کردن، کوشیدن، پایی انجام دادن و ریاضت کشیدن است. معادل کلمه ورزش در زبان انگلیسی Sport است که به هر نوع فعالیت بدنی و بازی که منجر به انجام مسابقه و نمایش مهارت بدن دو فرد و یا دو گروه شود، که ملزم به انجام تمرین‌های مداوم و فرا گرفتن مهارت، در یک حرکت یا رشته ورزشی اطلاق می‌شود. (۱)

تعریف مسابقه

مسابقه، نوعی فعالیت ورزشی است که تحت ضوابط، قواعد و قوانین مشخصه شده بین المللی، اجرا می‌شود. هدف ورزشکار از شرکت در مسابقه، پیروزی بر حریفان، کسب نتایج برتر و دستیابی به رکوردها است. در مسابقه ورزشکار بایستی به بسیج قابلیت‌های خود در یک محدوده‌ی زمانی نسبتاً کوتاه و مقتضی، بپردازد. (۲)