

ورزش همگانی و تندرستی

مولفان: دکتر عزت اله شاه منصوری

خسرو طالبی

(اعضاء هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی)



سرشناسه	: شاه منصور، عزت اله، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: ورزش همگانی و تندرستی / مولفان عزت اله شاه منصور، خسرو طالبی.
مشخصات نشر	: تهران: نشر توپ، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۲۲-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۱۰.
موضوع	: ورزش
موضوع	: تربیت بدنی
موضوع	: تمرین های ورزشی
موضوع	: سلامتی -- تاثیر تغذیه
شناسه افزوده	: طالبی، خسرو، ۱۳۴۶ -
رده بندی کنگره	: ۷۳۵.۰۲۲۱۳۹۳۳۴۱۳۷ / ش ۴ و ۲
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۸۵۴۲۵



نام کتاب: ورزش همگانی و تندرستی
مولفان: دکتر عزت اله شاه منصور - خسرو طالبی
(اعضا، هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی)

ناشر: توپ
تیراژ: ۲۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳
قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش: پخش توپ
تلفن: ۶۶۴۱۱۷۱۵
همراه: ۰۹۱۰۰۸۹۱۳۳
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۲۲-۵

www.ifca.ir

فهرست مطالب

بخش اول	۵
تربیت بدنی و ورزش	۵
تربیت بدنی و ورزش	۷
اهمیت تربیت بدنی و ورزش:	۱۰
فیزیولوژی ورزش	۱۳
آمادگی جسمانی	۱۸
علم تمرین	۱۹
آناتومی و فیزیولوژی قلب	۲۶
علل و عوامل تهدید کننده بیماری های قلبی - عروقی	۲۹
توصیه های ورزشی برای بیماران قلبی	۳۵
اثر تمرینات بدنی و ورزش بر روی تنفس	۳۷
اثرات تمرینات بدنی و ورزش بر دستگاه گوارش	۳۸
اثر تمرینات حرکتی و ورزش بر دستگاه حرکتی	۳۹
اثر تمرینات بدنی و ورزش بر دستگاه عصبی	۳۹
اثر تمرینات بدنی و ورزش بر کلیه ها	۳۹
تغذیه	۴۰
بهداشت	۴۲
رابطه ورزش با قد و وزن	۵۰
چاقی	۵۱
دخانیات	۵۶
اثر تمرینات ورزشی بر پوست بدن	۵۸
آب و درجه حرارت بدن در ورزش	۵۹

۶۳	بخش دوم
۶۳	آسیب شناسی ورزشی
۶۳	آسیب شناسی ورزشی
۶۹	دوچرخه
۷۰	دپايت و فعاليت‌های بدنی
۷۴	نقش ورزش در پیش گیری از ناهنجاری‌های جسمانی
۸۴	آشنایی با برخی از مهارت‌های ورزشی رایج
۸۴	تنیس روی میز
۹۳	فوتبال
۹۶	بسکتبال
۱۰۱	بدمیتون
۱۰۵	والیبال
۱۰۹	هندبال
۱۱۲	کشتی
۱۱۳	شنا
۱۱۵	منابع و مأخذ: