

بسم الله الرحمن الرحيم

کتاب طلایی تربیت بدنی عمومی ۱

ویژه دانشجویان دانشگاه‌های سراسر کشور

پدیدآورنده: آزاد معتمدیان

ویراستار: گروه ویراستاری انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه



انتشارات طلایی
پویندگان دانشگاه



مدرسیناس، معتمدیان، آزاد

عنوان و پدیدآور: کتاب طلایی تربیت بدنی عمومی ۱ ویژه دانشجویان دانشگاههای سراسر کشور /
پدیدآورنده آزاد معتمدیان ؛ ویراستار گروه ویراستاری انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه.

مشخصات نشر: تهران طلایی پویندگان دانشگاه، ۱۳۹۲

مشخصات ناشری: طلایی

فروست: کتاب طلایی

یادداشت: کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان "تربیت بدنی عمومی (۱)" منتشر شده است.

موضوع: تربیت بدنی -- آشنایی آمیزشی (عالی)

موضوع: تربیت بدنی -- آشنایی و تمرین (عالی)

رده‌بندی کنگره: ۶۱۳/۷۱۰۷۶

رده‌بندی دیویی: ۳۶۱GV/م۵۴ک۳۹۲



کتاب طلایی تربیت بدنی عمومی ۱

مسئول انتشارات: مهدی مهدوی پور

مدیر تولید و محتوا: سللا ریحان فرد

طراحی و صفحه‌آرایی: اعظم گرامی قانع

چاپخانه: چاپخانه طلایی پویندگان دانشگاه

لشکرکوفتی: آرماتسا

نوبت چاپ: اول

سال نشر: ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

ساینگ: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۸-۲۲۲-۰

تهران، میدان انقلاب، مابین ۱۲ فروردین و شمیری جاوید،

خیابان شهید نظری، پلاک ۱۳۰، طبقه چهارم شرقی.

تلفن: ۶۶۹۵۰۵۲۲ - ۶۶۹۵۰۶۳۷؛ تلفکس: ۶۶۹۷۱۲۳۵

www.Bachgold.com.ir

مقدمه ناشر

به نام خدا

مؤسسه انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه با توجه به رسالت فرهنگی علمی و آموزشی خود جهت ارتقای سطح علمی دانشجویان دانشگاه‌های سراسر کشور، مجموعه کتاب‌های طلایی را برای کلیه رشته‌های دانشگاهی تألیف و منتشر می‌نماید.

بسیاری از کتاب‌های دانشگاهی که در اختیار دانشجویان قرار می‌گیرد بسیار پر حجم بوده و انسجام و پیوستگی علمی و منطقی در آن‌ها کمتر دیده می‌شود. از طرفی دیگر چون قانون کپی رایت در کشور ما رعایت نمی‌شود لذا تعداد زیادی از کتاب‌های دانشگاهی به صورت آفست بوده و استفاده از آن‌ها مشکل می‌باشد.

با توجه به موارد فوق بسیاری از دانشجویان توانایی استفاده بهینه از این کتاب‌ها را ندارند. به همین جهت مؤسسه طلایی پویندگان دانشگاه در نظر دارد کتاب‌های مورد نیاز کلیه دانشجویان میهن اسلامی را به زبانی بسیار ساده و روان تألیف و در اختیار آنان قرار دهد. ما معتقدیم مناسب‌ترین راه و بهترین مسیر مطالعه و برنامه‌ریزی آموزشی در سه مرحله‌ی زیر صورت می‌پذیرد:

مرحله‌ی اول: ادراک مفاهیم

مرحله‌ی دوم: تثبیت و تسلط

مرحله‌ی سوم: ارزیابی و جمع‌بندی

مرحله‌ی اول: ادراک مفاهیم

اولین مرحله آموزش درک مفاهیم است لذا ضروریست دانشجویان با مطالعه‌ی دقیق و عمیق مفاهیم کتاب، تسلط کافی را به دست آورند.

مرحله‌ی دوم: تثبیت و تسلط

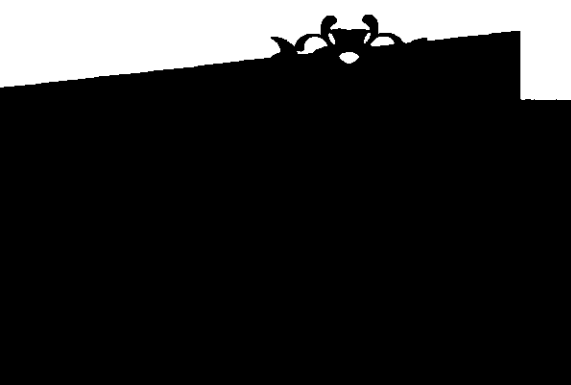
برای تثبیت و تسلط بیشتر در ادراک مفاهیم، لازم است دانشجویان به حل تمرینات و سؤالات چهارگزینه‌ای بپردازند تا آموخته‌های خود را عمق ببخشند.

مرحله‌ی سوم: ارزیابی و جمع‌بندی

مرحله‌ی پایانی ارزیابی و جمع‌بندی است که دانشجویان برای آمادگی هرچه بیشتر در آزمون‌های پایانی، ضروریست آزمون‌های برگزار شده پایان ترم را پاسخگو باشند.

موفق باشید

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه



فصل اول: اصول، فلسفه و هدف‌های تربیت بدنی	۷
فصل دوم: آمادگی جسمانی و سلامت عمومی.....	۱۵
فصل سوم: منابع انرژی دهنده و تغذیه در ورزش‌های مختلف.....	۳۵
فصل چهارم: وضعیت و ترکیب بدنی	۴۷
فصل پنجم: مشخصات کلی تمرین حرکات نرمشی و فعالیت‌های تقویتی.....	۵۷
فصل ششم: اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی.....	۷۳
آزمون‌های پیام‌نور	۷۷