

سرشناسه : میرجمالی، الهام ۱۳۵۷
 عنوان و نام پدیدآور : تربیت بدنی عمومی ۱ / مولفان الهام میرجمالی، علی
 پورمحک، ابوالقاسم رجائیان
 مشخصات نشر : بندرانزلی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرانزلی، ۱۳۹۲
 مشخصات ظاهری : ۱۱۰ص: مصور (بخشی رنگی)
 شابک : ۸۰۰۰۰۰۰۰ ریال ۵-۲۴۲۵-۱۰-۹۶۴-۹۷۸
 موضوع : تربیت بدنی عمومی راهنمای آموزشی (عالی)
 شناسه ثبت کتاب : پورمحک، علی ۱۳۵۶
 شناسه افکار : رجائیان، ابوالقاسم ۱۳۵۵
 شناسه نزود : دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرانزلی
 رده بندی کتاب : ۳۹۱.۳۴۱/م ۹
 رده بندی دیویی : ۷۹۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۰۰۴۷

نام کتاب: تربیت بدنی عمومی و ورزش دانشجویان

مولفان: الهام میرجمالی، علی پورمحک، ابوالقاسم رجائیان

ناشر: دانشگاه آزاد اسلامی (واحد بندرانزلی)

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

تیراژ: ۲۰۰۰

قیمت: ۸۰۰۰

لیتوگرافی/چاپ/صحافی:

سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی

شابک: ۵-۲۴۲۵-۱۰-۹۶۴-۹۷۸

اگر می‌خواهی راحت باشی کمتر بدان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول: تعاریف پایه تربیت بدنی
۷	فصل دوم: اهداف و فاکتورهای آمادگی جسمانی
۱۷	فصل سوم: تغذیه و بهداشت و ورزش
۲۵	فصل چهارم: روانشناسی ورزش
۴۱	فصل پنجم: مهارت‌های اصلاحی
۷۹	فصل ششم: منابع تولید انرژی
۸۵	فصل هفتم: علائم بدن
۹۵	فصل هشتم: ورزش برای افراد ویژه
۱۰۳	فصل نهم: تاثیر تمرینات ورزشی بر هوازی روی تنفس و کارکرد قلب
۱۱۵	منابع

مقدمه

امروزه زندگی ماشینی، باعث بی‌حرکی و تنبلی افراد جامعه شده است، این امر باعث به خطر افتادن سلامتی افراد چه از نظر جسمانی و اقتصادی جامعه را مورد تهدید قرار می‌دهد، اما پیشرفت علوم ورزشی به نوعی سبب کاهش اثرات منفی این معضل گردیده است. بدن شک انجام فعالیت‌های بدنی منظم و مناسب و همچنین تغذیه درست می‌تواند عوارض این زندگی پرمشغله را به حداقل برساند. با توجه به گسترش روز افزون علم و تحولات گسترده در زمینه فعالیت‌های ورزشی برخی از مردم استقبال خوبی برای انجام تحرک بدنی از خود نشان دادند. آگاهی که واحد تربیت‌بدنی برای دانشجویان عمومی به عنوان یک واحد درسی محسوب می‌شود اقداماتی برای بهبود و همسان‌سازی درس تربیت‌بدنی از سوی اساتید و مدرسان این ورزش صورت گرفته است تا دانشجویان هرچه بیشتر با اهمیت و جایگاه علوم تربیت‌بدنی در زندگی روزمره خود آشنا شوند، اما بدلیل کمبود امکانات و نبودن منابع علمی مشخص برای دانشجویان عمومی تلاش بر این شده است که مطالب کتاب حاضر با برخورداری از یک علم و بایجاد کاربردی و در نتیجه ارائه راهکارهای درست و علمی برای شما عزیزان برنامه ریزی شده است، محتوای این کتاب برگرفته از علوم مختلف ورزشی است که شامل توسعه آمادگی جسمانی، بهداشت و تغذیه ورزشی، فیزیولوژی ورزشی، آسیب‌شناسی، ورزش و تندرستی و ... می‌باشد و امیدواریم که اساتید تربیت‌بدنی با آگاهی از مطالب این کتاب بتوانند به راحتی تحقیقاتی که این واحد درسی از تلاش خود دریغ نکنند و آن را مورد استفاده دانشجویان و گروه‌های ورزشی قرار دهند، و در پایان از همه بزرگواران صمیمانه تشکر و قدردانی می‌کنیم.