

تربیت بدنی

عمومی ۱ و ۲

مهران قهرمانی

دانشجوی دکتری، فیزیولوژی ورزشی و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گیلان غرب

سارا کربلایی فر

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی

یوسف پرهوده

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گیلان غرب

محمد قهرمانی

کارشناسی ارشد مدیریت رویدادهای ورزشی

مهران قهرمانی

ویراستار علمی



ناشر کتابهای تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

انتشارات علوم ورزشی



عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ / [مولفان] مهراڻ قهرمانی... (و دیگران).

مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۶۴ ص: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۷۳-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: [مولفان] مهراڻ قهرمانی، سارا کربلایی فر، یوسف پرهوده، محمد قهرمانی.

موضوع: تربیت بدنی - راهنمای آموزشی (عالی)

موضوع پروتئین -- متابولیسم

موضوع: ورزش: کاران -- تغذیه

موضوع: ورزش: فیزیولوژی

رده بند سکره: ۱۳۹۵/۵/۲ RM258

رده بندی دیو: ۶۱۳/۲۰۸/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۰۶۱۰

تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲

تألیف: مهراڻ قهرمانی، سارا کربلایی فر

یوسف پرهوده، محمد قهرمانی

• سرپرست واحد گرافیک: المیراموسوی

• طراحی صفحات: واحد گرافیک

• طراح جلد: محمود زمانی

• آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمدحتمی رازیقی

• لیتوگرافی: باختر

• نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

• شمارگان ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین

خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،

ساختمان ۱۳۶۰، فروشگاه کتاب کاشفان

تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰

سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶

پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب های منتشر شده لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۶، پیامک نمایید.

بخش I تربیت بدنی ۱

۱۱	فصل ۱ اصول و مبانی تربیت بدنی و علوم ورزشی
۱۱	اصول و فلسفه تعلیم و تربیت و تربیت بدنی
۱۲	تعریف تربیت بدنی
۱۲	اهداف جسمانی تربیت بدنی
۱۲	اهداف روانی تربیت بدنی
۱۳	اهداف اجتماعی تربیت بدنی
۱۴	ورزش
۱۴	بازی
۱۴	تفریحات سالم
۱۴	ورزش و اوقات فراغت
۱۸	تربیت بدنی یا ابزار تعلیم و تربیت
۱۹	تعلیم و تربیت و تربیت بدنی در دین اسلام

۲۱	فصل ۲ رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش
۲۱	بروز شخصیت اجتماعی
۲۱	احترام به قوانین اجتماعی
۲۱	قضاوت اجتماعی
۲۲	بروز استعداد های اجتماعی
۲۲	توانایی برقراری روابط اجتماعی
۲۳	احیای حس مسئولیت پذیری
۲۴	رفع خستگی فکری
۲۴	ایجاد و تقویت قدرت ابتکار
۲۴	تقویت و شکوفا ساختن استعداد رهبری
۲۴	وظیفه شناسی، تقسیم کار و وظایف
۲۴	پرورش قوای ذهنی، فعالیت های جسمانی و بازی
۲۵	مبارزه با بی حوصلگی، دلزدگی و نگرانی

۲۷	فصل ۳ تندرستی و آمادگی جسمانی
۲۸	آمادگی جسمانی
۲۹	عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی
۴۱	فصل ۴ اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی
۴۱	قدرت عضلانی
۴۳	استقامت عضلانی
۴۹	توان عضلانی
۵۳	چابکی
۵۷	فصل ۵ ورزش و سلامت
۵۷	ورزش اضافه وزن
۵۹	ورزش و سلب شرایط
۵۹	ورزش و ناراحتی های عضلانی
۶۰	ورزش و مصرف خاکی ها
۶۰	نوع ورزش و سلامت قلب و عروق
۶۱	فصل ۶ بیماری ها و ورزش
۶۱	فواید تحرک بدنی
۶۱	چاقی
۶۲	فشار خون
۶۴	بیماری های قلبی
۶۴	کلسترول خون
۶۴	دیابت
۶۷	فصل ۷ اصول ایمنی و کمک های اولیه
۶۷	کمک های اولیه
۶۹	وظایف مربی ورزشی جهت رعایت اصول ایمنی در هنگام فعالیت
۷۰	اصول اساسی کمک های اولیه در تربیت بدنی
۷۲	کیف کمک های اولیه

بخش II (تربیت بدنی ۲)

۷۷	فصل ۸ اصول تغذیه
۷۷	تغذیه چیست
۷۸	تغذیه و رابطه آن با بیماری
۷۸	انواع مواد غذایی
۷۹	کربوهیدرات ها

۸۰ اعمال و میزان مصرف کربوهیدرات‌ها

لیپیدها

۸۱ اعمال و مقدار مصرف لیپیدها

۸۲ پروتئین‌ها

۸۳ انواع پروتئین‌ها

۸۳ نقش پروتئین در بدن

۸۴ منابع پروتئین

۸۴ اعمال و میزان مصرف پروتئین‌ها

۸۵ ویتامین‌ها

۸۶ نقش ویتامین‌ها در بدن

۸۶ مواد معدنی

۸۷ نقش مواد معدنی در بدن

۸۷ کلسیم

۸۸ فسفر

۸۹ آهن

۸۹ الکترولیت‌ها

۸۹ آب و نقش آن در بدن

فصل ۹ ناهنجاری‌های وضعیتی بدن و اختلالات اصلاحی

۹۱ خط نقل

۹۱ مرکز نقل یا مرکز جاذبه بدن

۹۱ صفحه شطرنجی

۹۲ خط شاقولی

۹۲ وضعیت قرارگیری بدنی طبیعی و غیر طبیعی (هنجار و ناهنجار)

۹۲ وضعیت بدنی استاندارد (شاخص)

۹۲ ارگونومی

۹۳ تست نیوپورک

۹۳ مزایای وضعیت بدنی مطلوب

۹۳ علائم و نشانه‌ها

۹۳ عوارض وضعیت نامطلوب بدن

۹۴ علل عمومی وضعیت بدنی نامطلوب

۹۵ عدم تعادل عضلانی

۹۶ ساختار ستون فقرات و اندام‌ها

۹۶ اهمیت بررسی ستون فقرات و ناهنجاری‌های آن

۹۷ ساختار ستون فقرات

۹۸ استفاده از خط شاقولی برای تشخیص ناهنجاری‌ها

۹۹	ناهنجاری‌های شایع ستون فقرات
۱۱۲	ناهنجاری‌های اندام تحتانی
۱۲۵	ناهنجاری‌های شایع اندام فوقانی

۱۲۷ فصل ۱۰ وضعیت‌های صحیح حرکتی

۱۲۷	وضعیت بدن در حالت مناسب
۱۲۸	وضعیت صحیح بدن
۱۲۸	نشستن
۱۳۰	خوابیدن
۱۳۱	نحوه صحیح خوابیدن
۱۳۲	نحوه صحیح ایستادن
۱۳۲	نحوه صحیح راه رفتن
۱۳۳	حمل اشیاء
۱۳۳	نحوه صحیح خم شدن، بلند کردن و حمل اشیاء

۱۳۵ فصل ۱۱ مجموعه تمرین‌های برخی از رشته‌های ورزشی

۱۳۵	بدمینتون
۱۳۸	شنا
۱۴۲	فوتبال
۱۴۵	هندبال
۱۴۸	والیبال
۱۵۲	بسکتبال

در پهنه گسترده جهان علم، تربیت بدنی و علوم ورزشی از اهمیت خاصی برخوردار است. این علم دامنه وسیعی از علوم مختلف را در بر می گیرد و با به کا گیری روش های علمی می کوشد تا از راه کشف قوانین علمی مربوط به جسم و روان، به موثرترین روش رشد انسان دست یابد و حیطه کاری خود را گسترش دهد. در واقع می توان گفت پدیده تربیت بدنی و ورزش یکی از دستاوردهای علمی و فرهنگی جامعه بشری است که از توانمندی های بهداشتی، فرهنگی و اجتماعی قابل توجهی برخوردار است. در این راستا این مجسمه با هدف آشنایی دانشجویان با مفاهیم و مبانی تربیت بدنی و علوم ورزشی و اهمیت آن در سلامت جسمانی و تندرستی نگاشته گردید. امید است راهنمایی مفید را جاد انگیزه جهت شرکت منظم در فعالیت های ورزشی به دور از هرگونه نگرانی از آسیب دیدگی و بیماری باشد.