

سرشناسه	: قنبری، عسگر، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: ورزش و نقش آن در سلامتی/ نویسنده عسگر قنبری.
مشخصات نشر	: زنجان: قلم مهر، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص: جدول: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۷۰۰۰۰ ریال: ۸-۸۷-۵۰۵۹-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: ورزش
موضوع	: ورزش -- اثر فیزیولوژیکی
موضوع	: سلامتی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ق ۹ و ۴/۱ GV۳۴۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۲۶۲۶۵۶



انتشارات قلم مهر

www.tabassom.org

نام کتاب: ورزش و نقش آن در سلامتی

نویسنده: عسگر قنبری

ناشر: انتشارات قلم مهر

شابک: ۸-۸۷-۵۰۵۹-۶۰۰-۹۷۸

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

تعریف تربیت بدنی.....	۱
تعریف ورزش.....	۱
تفاوت تربیت بدنی و ورزش.....	۲
ضرورت و اهمیت ورزش برای کودکان.....	۳
اهداف تربیت بدنی و ورزش در دوره ی ابتدایی.....	۳
روانشناسی ورزشی.....	۴
یادگیری حرکتی.....	۵
رشد و تکامل حرکتی.....	۵
تربیت بدنی تطبیقی.....	۵
جامعه شناسی ورزشی.....	۶
مدیریت ورزشی.....	۶
حرکات اصلاحی.....	۷
اهداف جسمانی.....	۸
رشد و تکامل اندامی.....	۹
کسب سلامت جسمانی.....	۹
تعریف و اهداف تربیت بدنی در مدارس.....	۱۰
آمادگی جسمانی در دانش آموزان.....	۱۲
استراحت و تمدد اعصاب پس از فعالیت های ورزشی.....	۱۴
اثرات فیزیولوژیک ورزش بر بدن.....	۱۵
نکات بهداشتی به هنگام فعالیت ورزشی.....	۲۰
نقش آب در ورزشکاران، افزایش وزن، تغذیه.....	۲۲
تشنگی.....	۲۴
میزان مصرف مایعات در ورزشکاران.....	۲۴
تعریف مهارت.....	۳۷
مهارت و توانایی.....	۳۸
تمرین ذهنی.....	۴۱

۴۱.....	انگیزش
۴۲.....	باز خورد
۴۲.....	آمادگی جسمانی پایه اجرای مهارت های ورزشی است
۴۳.....	قدرت آمادگی جسمانی به اندازه کل تاریخ
۴۴.....	ایروبیک جنگالی
۴۵.....	هدف مهم همگانی کردن ورزش
۴۶.....	کمیت کودکان، بهترین کمیت فدراسیون
۴۷.....	طبقه بندی مهارتها: Skills Classification
۵۰.....	کمر دردهای ناشی از مهارت های ورزشی
۵۳.....	اهمیت مهارت های روانی در ورزشکاران
۵۵.....	کودکان بی مهارت
۵۵.....	توضیحات مناسب
۵۷.....	صفات و خصوصیات شخصیتی ورزشکاران
۵۷.....	طناب زدن برای تناسب اندام
۶۲.....	برنامه تحریکی
۶۳.....	تأثیرات مثبت دوش گرفتن بعد از ورزش
۶۸.....	نکته هایی در مورد رسیدن به تناسب اندام
۷۱.....	فواید دویدن برای سلامتی
۷۳.....	تمرین هوازی
۷۴.....	تمرین بی هوازی
۷۵.....	انواع ورزش های هوازی
۷۶.....	فواید ورزش های هوازی
۷۶.....	نکات چربی سوزی علمی
۷۹.....	از شکم تنفس کنید تا شکم تان کوچک شود
۸۵.....	بازاریابی ورزشی چیست؟
۸۶.....	مدیریت بازاریابی
۹۴.....	منابع و مراجع

پیشگفتار

با ورزش می توان اوقات فراغت را پر کرد و برای حضوری پویا در جامعه آماده شد. روحیه همکاری، رعایت نظم و انضباط اجتماعی، روحیه قانون گرایی و احترام به قانون را با طراحی فعالیت ها و بازی های مناسب ورزشی می توان آموخت و پیاده کرد. امروزه در جامعه به یک مشکل عظیم بر می خوریم که ریشه در عدم آمادگی جسمانی دارد. ماشینی شدن زندگی، مشکلات اقتصادی خانواده ها، کار و فعالیت بیشتر برای کسب درآمد و ... همه دست به دست هم داده اند تا افراد فرصت کافی برای اوقات فراغت، خصوصاً ورزش نداشته باشند و این عامل نابسامانی جسمانی در آنها شده که در دوران بعد از میانسالی آرام آرام اثرات خود را نشان می دهد و موجب می شود ساختار بدنی، سلامت فرد و سبک زندگی او نیز تحت تاثیر قرار گیرد، لذا بنده در این کتاب سعی کرده ام با گردآوری و بیان برخی از مفاهیم ورزش، اثرات ورزش بر جسم و روح و تناسب اندام افراد، نقش مواد غذایی در بدن و برخی از اطلاعات عمومی را در اختیار خوانندگان عزیز قرار دهم که با مطالعه ی آن حتی یک قدم کوچک در راه سلامت جسمانی خود بردارند تا شاهد جامعه ای شاد، سالم، پویا و به دور از عوارض جسمانی ناشی از کم تحرکی داشته باشیم.

و همچنین از آقایان دکتر خاکی، دکتر کبیری و تمام عزیزانی که در دانشگاه فنی و حرفه ای این بستر را فراهم کردند تا بنده در این راه قدم بردارم سپاسگذارم.