

تربیت بدنی عمومی ۱

سید حسین مرعشیان

(عضو هیأت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز)

مهدی خوبی

(عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور)

دکتر عبدالرحمن مهدی پور

(عضو هیأت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز)

محمد حسن فردوسی آسمانجردی

(عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور)

www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدنی ۱/ تألیف سید حسین مرعشیان... (و دیگران).
 مشخصات نشر: (اهواز) کتیبه سبز، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری: ۹۶ ص: مصور، جدول.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۴-۰۶-۶
 وضعیت: فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: مؤلفان: سید حسین مرعشیان، مهدی خوبی، عبدالرحمن مهدی پور، محمد حسن فردوسی آسمانجردی.
 موضوع: تربیت بدنی - راهنمای آموزشی (عالی)
 موضوع: ورزش - راهنمای آموزشی (عالی)
 شابک افزوده: مرعشیان، سید حسین، ۱۳۵۶.
 رده بندی کنگره: ۷۹۶.۰۰۷ (۶۷۲۶)
 رده بندی دیویی: ۷۹۶.۰۰۷
 شماره کتابشناس ملی: ۲۵۳۹۰۵۱

انتشارات کتیبه سبز
 ناشر کتاب های دانشگاهی، کمک درسی و عمومی



نام کتاب: تربیت بدنی عمومی ۱
 تألیف: سید حسین مرعشیان - مهدی خوبی
 دکتر عبدالرحمن مهدی پور - محمد حسن فردوسی آسمانجردی
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰
 تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
 صفحه آرایي: پویان حسن زاده
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۴-۰۶-۶ ISBN: 978-600-6264-06-6
 قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال
 چاپخانه: ملت
 ناشر: کتیبه سبز

اهواز - امامیه - خیابان سقراط شرقی - بن بست بین عارف و لقمان
 تلفن: ۵۱ - ۳۳۶۱۰۵۰ (۰۶۱۱) - همراه: ۰۹۳۲۷۱۱۲۳۲ - ۰۹۱۶۲۱۱۲۳۲
 katibeh.sabz.publisher@gmail.com

مرکز فروش: نمایشگاه و فروشگاه کتاب شرق
 اهواز - خیابان سلمان فارسی (نادری) - خیابان شهید موسوی (حافظ شمالی)
 بین نادری و سیروس - پلاک ۲۳۳
 تلفن: ۴ - ۲۳۳-۵۵۲ (۰۶۱۱)

فهرست مطالب

بخش یکم: اصول و فلسفه تربیت بدنی / ۱۱

فصل اول: تاریخ تربیت بدنی / ۱۳

مقدمه / ۱۳

تربیت بدنی از دیدگاه اسلامی / ۱۳

ورزشهای مورد تاکید و توجه اسلام / ۱۴

محتوای تربیت بدنی و ورزش در جامعه اسلامی / ۱۵

تاریخ تربیت بدنی و ورزش در ایران / ۱۶

هدف کلی تربیت بدنی و ورزش ایران قبل از اسلام / ۱۶

هدف کلی تربیت بدنی و ورزش در ایران بعد از اسلام / ۱۶

فصل دوم: نهضت المپیک / ۱۹

مقدمه / ۱۹

یونان باستان و بازی های المپیک / ۲۰

المپیک نوین (جنش المپیک) / ۲۲

ایران و بازیهای المپیک نوین / ۲۳

همبستگی المپیک / ۲۳

اهداف برنامه همبستگی المپیک / ۲۴

منشور المپیک / ۲۴

نشانه های المپیک / ۲۵

بخش دوم: مبانی و مفاهیم تربیت بدنی / ۲۷

فصل سوم: مبانی تربیت بدنی / ۲۹

مقدمه / ۲۹

مفهوم و مبانی تربیت بدنی / ۳۰

پراگماتیسم چیست؟ / ۳۰

انسان از دیدگاه پراگماتیسم / ۳۱

مبانی تعلیم و تربیت از دیدگاه پراگماتیسم / ۳۱

ارتباط تربیت بدنی با تعلیم و تربیت / ۳۲

تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه پراگماتیسم / ۳۲

مشکلات انسان در طول حیات از دیدگاه پراگماتیسم / ۳۲

فصل چهارم: مفاهیم اولیه تربیت بدنی / ۳۵

مفهوم تربیت بدنی / ۳۵

مفهوم فعالیت بدنی / ۳۵

انواع فعالیت بدنی / ۳۶

۱- فعالیت های هوازی (ایروبیک) / ۳۶

۲- فعالیت های بی هوازی (آن ایروبیک) / ۳۶

مفهوم ورزش / ۳۶

انواع ورزش / ۳۷

۱- ورزش تفریحی / ۳۷

۲- ورزش مسابقه ای / ۳۷

فرهنگ و ورزش / ۳۷

مفهوم بازی / ۳۸

ویژگی های اساسی بازی / ۳۸

مفهوم تمرین / ۳۸

اهداف اساسی تمرین / ۳۸

مفهوم مسابقه / ۳۹

تفاوت بین تمرین و مسابقه / ۳۹

مفهوم تکنیک / ۳۹

مفهوم تاکتیک / ۳۹

مفهوم مهارت / ۴۰

مفهوم آمادگی جسمانی / ۴۰

فصل پنجم: اهداف تربیت بدنی / ۴۱

مقدمه / ۴۱

اهداف عمومی تربیت بدنی و ورزش / ۴۲

اهداف اختصاصی تربیت بدنی و ورزش / ۴۲

- فوائد جسمانی ورزش / ۴۲
- اهداف جسمانی ورزش / ۴۲
- فواید ذهنی و روانی ورزش / ۴۳
- اهداف ذهنی و روانی ورزش / ۴۳
- فوائد اجتماعی ورزش / ۴۳
- اهداف اجتماعی ورزش / ۴۴
- فوائد معنوی و اخلاقی ورزش / ۴۴
- اهداف معنوی و اخلاقی ورزش / ۴۴
- فوائد حرکتی و مهارتی ورزش / ۴۵
- اهداف حرکتی و مهارتی ورزش / ۴۵

بخش سوم: آمادگی جسمانی و راه های تقویت و ارزیابی آن / ۴۷

فصل ششم: فاکتورهای آمادگی جسمانی / ۴۹

آمادگی جسمانی / ۴۹

فاکتورهای آمادگی جسمانی عمومی / ۵۰

- استقامت قلبی - تنفسی (استقامت عمومی) / ۵۰

- استقامت عضلانی (استقامت موضعی) / ۵۰

- قدرت / ۵۰

- انعطاف پذیری / ۵۰

فاکتورهای آمادگی جسمانی ویژه / ۵۱

- هماهنگی / ۵۱

- تعادل / ۵۱

- سرعت / ۵۲

- زمان واکنش / ۵۲

- چابکی / ۵۳

- توان / ۵۳

فصل هفتم: روش های تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی / ۵۵

مقدمه / ۵۵

روش های تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی عمومی / ۵۵

- تقویت استقامت قلبی - تنفسی (استقامت عمومی) / ۵۵

- تقویت استقامت عضلانی (استقامت موضعی) / ۵۶

- تقویت قدرت / ۵۶

- تقویت انعطاف پذیری / ۵۶

- انواع حرکات کششی / ۵۷

روش های تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی ویژه / ۵۸

- تقویت هماهنگی / ۵۸

- تقویت تعادل / ۵۸

- تقویت سرعت / ۵۹

- تقویت زمان واکنش / ۵۹

- تقویت چابکی / ۵۹

- تقویت توان / ۶۰

فصل هشتم: آزمون های سنجش و ارزیابی فاکتورهای آمادگی جسمانی / ۶۱

مقدمه / ۶۱

آزمون های ارزیابی فاکتورهای آمادگی جسمانی عمومی / ۶۱

- ارزیابی استقامت عمومی / ۶۱

- ارزیابی استقامت عضلانی / ۶۲

- ارزیابی قدرت / ۶۴

- ارزیابی انعطاف پذیری / ۶۵

آزمون های ارزیابی فاکتورهای آمادگی جسمانی ویژه / ۶۶

- ارزیابی هماهنگی / ۶۶

- ارزیابی تعادل / ۶۶

- ارزیابی سرعت / ۶۷

- ارزیابی زمان واکنش / ۶۸

- ارزیابی چابکی / ۶۹

- ارزیابی توان / ۶۹

بخش چهارم: آشنایی با برنامه ورزشی / ۷۱

فصل نهم: مراحل تمرین / ۷۳

مراحل تمرین / ۷۳

الف- گرم کردن / ۷۳

انواع گرم کردن /

نکات اصولی هنگام گرم کردن / ۷۵

اصول ایمنی در حرکات کششی / ۷۵

ب- فعالیت ورزشی اصلی / ۷۹

ج- سرد کردن / ۷۹

فصل دهم: اثر عوامل محیطی بر ورزش / ۸۱

مقدمه / ۸۱

ورزش در هوای گرم / ۸۱

تبادل گرمایی / ۸۲

روشهای دفع حرارت از بدن / ۸۲

- گرما زدگی / ۸۲
- شیوه برخورد با ورزشکار گرما زده / ۸۳
- درمان ورزشکار مبتلا به گرم‌مازدگی / ۸۳
- اثر افزایش دما در افراد مختلف / ۸۳
- اثر افزایش دما در فعالیت های مختلف / ۸۴
- تفاوت مردان و زنان در تحمل گرما / ۸۴
- تحمل گرما در نوجوانان / ۸۴
- آفتاب سوختگی / ۸۵
- راه های جلوگیری از آفتاب سوختگی / ۸۵
- سایر تاثیرات گرما / ۸۵
- کمبود نمک / ۸۵
- رعایت نکات مهم هنگام ورزش در محیط گرم / ۸۶
- رعایت نکات مهم پس از ورزش در محیط گرم / ۸۶
- ورزش در هوای سرد / ۸۶
- کاهش دمای بدن / ۸۷
- فرایند های پیشگیری و کاهش احتمال آسیب های ناشی از سرما / ۸۷
- بخش پنجم: اوقات فراغت / ۸۹
- فصل یازدهم: اوقات فراغت و ورزش / ۹۱
- معنای اوقات فراغت / ۹۱
- تعریف اوقات فراغت / ۹۱
- اوقات فراغت، آینه فرهنگ جامعه / ۹۲
- اوقات فراغت و ورزش / ۹۲
- ویژگی های برنامه های ورزشی منتخب در اوقات فراغت / ۹۳