



دانشگاه ساری
په

تربیت بدنی عمومی (۲)

www.ketab.ir

دکتر ابوالفضل فراهانی

سرشناسه	:	عزیز آبادی فراهانی، ابوالفضل، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدید آور	:	تربیت بدنی عمومی (۲) / مؤلف: ابوالفضل فراهانی .
وضعیت ویراست	:	ویراست ۳
مشخصات نشر	:	تهران: دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۵.
مشخصات ظاهری	:	سبزه، ۱۰۴ص: مصور، جدول.
فروست	:	دانشگاه پیام نور؛ ۸۵۱. گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی؛ ۴۳/ق
شابک	:	978 - 964 - 455 - 759 - 0
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا.
یادداشت	:	کتابنامه: ص: ۱۰۰.
یادداشت	:	واژه نامه.
موضوع	:	تربیت بدنی - آموزش برنامه‌ای.
موضوع	:	تربیت بدنی - راهنمای آموزشی (عالی).
شناسه افزوده	:	دانشگاه پیام نور.
رده بندی کنگره	:	GV۳۴۱/ع۴ت۴ ۱۳۸۵
رده بندی دیویی	:	۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۳۸۳۵

چاپ : چهل و پنجم
شمارگان : ۳۰۰۰
قیمت (ریال) : ۲۰۰,۰۰۰

تربیت بدنی عمومی ۲

مؤلف: دکتر ابوالفضل فراهانی

ویراستاران علمی: دکتر محمدرضا رمضانپور - مسعود رعایایی

طراح آموزشی: دکتر محمود هرمزی

تهیه و تولید: دفتر تدوین و تولید کتب و محتوای آموزشی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مرکز چاپ و توزیع دانشگاه پیام نور

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۴۵۵ - ۷۵۹ - ۰

ISBN: 978 - 964 - 455 - 759 - 0

فروش این کتاب فقط از طریق نمایندگی‌های دانشگاه پیام نور مجاز می باشد و فروش

آن در سایر مراکز فروش کتاب موجب تعقیب قانونی فروشنده خواهد گردید

(کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و متعلق به دانشگاه پیام نور است. تولید، کپی یا خلاصه برداری، نشر و ترجمه، چاپ، افست، توزیع گسترده، تهیه CD و ... این اثر یا بخشی از آن اعم از متن، طرح پشت و روی جلد و ... بدون اخذ مجوز کتبی از معاونت فناوری و پژوهش دانشگاه خلاف مقررات و تعرض به حقوق مادی و معنوی دانشگاه است. متخلفین وفق قانون حمایت از مولفان و مصنفان و هنرمندان دارای مسئولیت حقوقی و کیفری بوده و تحت پیگرد قرار می گیرند.)

(این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است)

آدرس فروشگاه مرکزی چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور: تهران، خیابان شهید رجایی،

نرسیده به تقاطع آزادگان، جنب ورزشگاه یادآوران. تلفن: ۵۵۵۰۲۱۰۴ - ۵۵۰۰۹۸۳۸

سایت فروش اینترنتی: <http://digibook.pnu.ac.ir>

نه	پیشگفتار
یازده	راهنمای مطالعه
سیزده	هدف کلی درس
۱	فصل اول مبانی و منابع تربیت بدنی
۱	گفتار ۱ مبانی تربیتی، اخلاقی و اعتقادی
۲	خودآزمایی ۱
۲	گفتار ۲ مبانی فیزیولوژیکی
۲	خودآزمایی ۲
۳	گفتار ۳ مبانی روانی - اجتماعی
۳	خودآزمایی ۳
۳	گفتار ۴ مبانی تربیت بدنی
۴	خودآزمایی ۴
۵	فصل دوم تأثیر ورزش در رفتار اجتماعی و فردی
۵	گفتار ۱ تأثیر ورزش در تغییر رفتار اجتماعی
۷	خودآزمایی ۱
۷	گفتار ۲ تأثیر ورزش در تغییر رفتار فردی
۱۰	خودآزمایی ۲
۱۱	فصل سوم ورزش و سلامت جسمانی
۱۱	اطلاعات لازم
۱۴	گفتار ۱ ورزش و افزایش وزن
۱۶	خودآزمایی ۱
۱۶	گفتار ۲ ورزش و تصلب شرایین
۱۷	خودآزمایی ۲

۱۷	گفتار ۳ ورزش و ناراحتیهای عصبی
۱۸	خودآزمایی ۳
۱۹	گفتار ۴ ورزش و مصرف دخانیات
۱۹	خودآزمایی ۴
۲۰	گفتار ۵ نوع ورزش و سلامت دستگاه قلب و عروق
۲۱	خودآزمایی ۵

۲۳	فصل چهارم ورزش شنا
۲۳	گفتار ۱ تأثیرهای فیزیولوژیکی ورزش شنا
۲۳	خودآزمایی ۱
۲۴	گفتار ۲ مهارتهای ورزش شنا (کراول سینه)
۲۷	خودآزمایی ۲

۲۹	فصل پنجم ورزش والیبال
۲۹	گفتار ۱ اهمیت والیبال
۲۹	خودآزمایی ۱
۳۰	گفتار ۲ مهارتهای والیبال
۳۲	خودآزمایی ۲
۳۳	پیوست فصل پنجم مقررات بازی و زمین والیبال

۳۵	فصل ششم ورزش فوتبال
۳۵	گفتار ۱ اثرهای فوتبال بر بدن
۳۵	خودآزمایی ۱
۳۶	گفتار ۲ مهارتهای ورزش فوتبال
۳۸	خودآزمایی ۲
۴۰	پیوست فصل ششم مقررات بازی و زمین فوتبال

۴۳	فصل هفتم ورزش بسکتبال
۴۳	گفتار ۱ اثرهای بسکتبال بر بدن
۴۴	گفتار ۲ مهارتهای ورزش بسکتبال
۴۷	خودآزمایی ۲

فصل هشتم ورزش تنیس روی میز

گفتار ۱ اثرهای ورزش تنیس روی میز بر بدن

خودآزمایی ۱

گفتار ۲ مهارت‌های ورزش تنیس روی میز

خودآزمایی ۲

پیوست فصل هشتم مقررات و مشخصات میز تنیس روی میز

فصل نهم کسب آمادگی جسمانی (تمرینهای مربوط به آمادگی جسمانی)

گفتار ۱ گرم کردن بدن

خودآزمایی ۱

گفتار ۲ بازگشت به حال اولیه (سرد کردن بدن)

خودآزمایی ۲

گفتار ۳ تمرینهای کششی

خودآزمایی ۳

گفتار ۴ تمرینهای آمادگی جسمانی

دستورالعمل آزمون آمادگی جسمانی آقایان

دستورالعمل آزمون آمادگی جسمانی خانمها

خودآزمایی نهایی

پاسخ خودآزماییها

پاسخ خودآزمایی نهایی

کتابنامه

واژه‌نامه فارسی - انگلیسی

واژه‌نامه انگلیسی - فارسی

پیشگفتار

کتابی که در دست دارید پس از هجده بار تجدید چاپ، با توجه به نظرات استادانی که آن را تدریس و دانشجویانی که آن را مطالعه نموده‌اند بازنگری و تجدیدنظر شده و به عنوان منبع درسی، درس تربیت بدنی عمومی ۲ دانشگاه پیام‌نور به چاپ قطعی رسیده است.

در فصل اول کتاب، مبانی و منابع تربیت بدنی شرح داده شده است. در این فصل خوانندگان با مبانی اخلاقی، فیزیولوژیکی و روانی - اجتماعی تربیت بدنی آشنا می‌شوند. در فصل دوم تأثیر ورزش در رفتار اجتماعی و فردی بیان شده و فصل سوم این کتاب اثر ورزش را روی سلامت جسمانی مورد توجه قرار داده و نقش ورزش را کاهش برخی بیماری‌ها که ناشی از فقر حرکتی و زندگی ماشینی است را برشمرده است. فصول چهارم تا هشتم به معرفی رشته‌های ورزشی متداول شامل شطرنج، والیبال، فوتبال، بسکتبال و تنیس روی میز پرداخته است. در این مبحث ضمن بیان تأثیر انجام فعالیت ورزشی روی بدن، چند مهارت اساسی هر رشته ورزشی به صورت خلاصه بیان شده است. موضوع فصل نهم مجموعه نوشتاری حاضر، آمادگی جسمانی است. در این فصل مباحث گرم کردن بدن، بازگشت به حالت اولیه، تمرینهای کششی و تمرینهای مربوط به آمادگی جسمانی شرح داده شده است.

در این بخش لازم می‌دانم از همه عزیزانی که با بیان نظرات خود اینجانب را در تجدیدنظر کتاب یاری داده‌اند، و یا در تدوین و چاپ این اثر سهمی داشته‌اند به‌خصوص همکار محترم سرکار خانم مینا حاجی‌انزهایی که مسئولیت حروفچینی کتاب را عهده‌دار بوده‌اند و جناب آقای علی اکبر شعبانی که زحماتی را در طراحی تصاویر متقبل شده‌اند، صمیمانه سپاسگزاری نمایم و امیدوارم که دانشجویان عزیز و سایر خوانندگان گرانقدر، اشتباهات و یا نقایص و ابهاماتی که ضمن مطالعه به آن برمی‌خورند را گوشزد نمایند که «متکلم را تا کسی عیب نگیرد سخنش صلاح نپذیرد».

ابوالفضل فراهانی

تابستان ۷۹