

۲۰۰۷
بسم الله الرحمن الرحيم

دانش ورزش تندرستی

(اطلاعات جامع برای انجام فعالیت های ورزشی)

نویسنده:

اسمعیل زند

(با مقدمه استاد گرانقدر دکتر رضا صابونچی)

سر شناسه: زند، اسمعیل، ۱۳۵۴

عنوان و نام پدیدآور: دانش ورزش تندرستی / مولف: اسمعیل زند

مشخصات نشر: تهران، آفتاب گیتی، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۰۵ ص، جدول، مصور

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۶۵-۹۸-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: ورزش

رده بندی کلاسیک: GV ۳۴۰

رده بندی دیسی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۵۳۶۹۲

انتشارات: آفتاب گیتی

نام کتاب: دانش ورزش تندرستی

مولف: اسمعیل زند

چاپ اول: ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۶۵-۹۸-۴

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

بهاء: ۲۲۰۰۰ تومان

تلفن مشاوره جهت نشر: ۰۹۳۸۳۵۰۷۹۱۶

مرکزپخش: تهران، میدان انقلاب، بازار بزرگ کتاب، طبقه زیرهمهانی، واحد ۲۲

این اثر مشمول قانون بند ۵ ماده ۲۳ حمایت از مولفان و مصنفان و جرایم رایانه ای است. هرگونه استفاده اعم از بازنویسی، استفاده از سوالات و پاسخ ها، دست نویس، کپی برداری، الکترونیکی و آپلود آن روی اینترنت و مواردی که استفاده مادی و معنوی شود مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

حق چاپ و نشر محفوظ می باشد.

فهرست مطالب:

فصل اول: مبانی و اهداف تربیت بدنی

فصل اول: مبانی و اهداف تربیت بدنی.....	۵
۱- مقدمه	۵
۲- پیشگفتار.....	۶
۳- دانشجویان و اهمیت ورزش.....	۸
۴- آشنایی با چند اصطلاح	۸
۵- فلسفه تربیت بدنی	۱۱
۶- اهداف تربیت بدنی	۱۱
فصل دوم: تمرین و انواع آن	۱۴
۷- آثار ورزش و فعالیت بدنی بر اجزای بدن انسان	۱۴
۸- انواع روش های تمرینات ورزشی	۲۱
۹- آمادگی جسمانی	۲۵
۱۰- تمرین صحیح چیست و نحوه صحیح جام زدن چگونه است؟	۳۰
۱۱- مراحل مختلف تمرین:	۳۲
۱۲- ساختار یک جلسه تمرین:	۳۲
۱۳- استفاده از ضربان قلب جهت کنترل شدت تمرین	۳۹
فصل سوم: آشنایی با سیستم های انرژی، آسیب ها و ایمنی در ورزش	۴۴
۱۴- سیستم های تولید انرژی در بدن:	۴۴
۱۵- آسیب های ورزشی	۴۸
۱۶- انواع آسیب های ورزشی:	۵۰
۱۷- ایمنی در ورزش	۵۲
فصل چهارم: تغذیه ورزشی و آشنایی با عضلات و انواع حرکات کششی	۵۴
۱۸- تغذیه ورزش	۵۴
۱۹- آشنایی با حرکات کششی و اصول انجام صحیح آن	۷۲
۲۰- آشنایی با عضلات Muscle	۸۳
۲۱- آشنایی با کارت بیمه ورزشی و لزوم داشتن آن برای ورزشکاران	۸۵
۲۲- المپیک	۹۰
۲۳- آشنایی مختصر با چهار رشته کوهنوردی، شنا، نجات غریق و تنیس روی میز	۹۳

فصل اول: مبانی و اهداف تربیت بدنی

۱- مقدمه :

به نام خداوند جان آفرین

بهر روزی بشر مروهون تلاش و کوشش دانشمندان و محققانی است که با فداکاری و باخت آنچه بودندشان، رشد، توسعه و سعادت آحاد جامعه را سبب شده اند. کتابت اصول زندگی، حاصل ایثار اندیشمندان و چراغ روشنی بخش زندگی امت است و ارزش این جهاد اکبر را فقط خالق هستی پاسخ می توان داد. بدون تردید آری هر فردی بهبود کیفیت زندگی، سلامت و صحت مزاج است و این مهم در سایه فعالیت های مناسب و منظم بدنی برگرفته از تحقیقات علمی قابل حصول است. کتاب حاضر حاصل کوشش همکار توانمند و پرتلاش آقای اسمعیل زند است. در این کتاب مباحث تئوریک و عملی حیطه ورزش به شکلی علمی و قابل استفاده برای عموم ارائه شده است که می تواند برای ورزشکاران، مربیان، سرپرستان و تمامی دست اندکاران حوزه ورزش مفید فایده باشد. لذا مطالعه این کتاب را به همگان پیشنهاد دارم.

رضا صابونچی ۹۸/۰۳/۱۵