

تربیت بدنی کاربردی

دکتر مرتضی محمدی



انتشارات نوید صبح

۱۳۹۶

مسحبات سر: بهران، نوید صبح، ۱۱۶۰

مشخصات ظاهری: ۱۷۵ص

شابک ۷-۳۶-۸۶۲۶-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: تربیت بدنی

موضوع: ورزش

موضوع: آمادگی جسمانی

رده بندی دیویی: ۷۱/۶۱۳

رده بنده کنگره: ۳۴۱/ج ۱۳۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۱۳۹۱۱

انتشارات نوید صبح

ن. انقباض خیرین، بیانی نژاد بین دانشگاه و فخر رازی پ ۱۱۷

۰۹۱۲۸۴۸۶۲۹۴ ۶۶۱۰۹۱

www.navidsobh.com

تربیت بدنی کاربردی

مرتضی محمدی

ویراستار: رضا آریایی

ناشر: نوید صبح

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

شابک ۷-۳۶-۸۶۲۶-۶۰۰-۹۷۸

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

همان‌طور که میدانیم علم تربیت بدنی با توجه به نوع زندگی امروز بشر از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است و از آنجایی که ورزش و تربیت بدنی می‌تواند کمک شایانی به سلامت و بهبود اوضاع جسمانی و روحی افراد بنماید وجود اصول آموزشی صحیح و کارآمدی ضروری است. بنابراین در این کتاب سعی شده است به تبیین مفهوم فعالیت جسمانی و ضرورت آن و روش‌های صحیح فعالیت‌های جسمانی پرداخته شود. چرا که برای لذت بردن از فعالیت بدنی و ورزش باید با روش‌های صحیح انجام آن آشنا بود. شاید شما بارها مطالب این کتاب در سایتها و منابع مختلف برخورد کرده باشید و آن‌ها را بشناسید اما این کتاب به تجربیات و مطالعات شما انسجام بخشد و تجربیات مربیان و محققان ورزش را در اختیار شما قرار دهد. در واقع این مجموعه با هدف کاربردی بودن گردآوری شده و در آن سعی شده علاوه بر در نظر گرفتن بیشتر سرفصل‌های مصوب وزارت علوم، کسرب به اصلاحات تخصصی پرداخته و ساده و مفید باشد. مطالب موجود در کتاب نیز برای حفظ کردن و به خاطر سپردن نبوده و انتظار کاربرد آن‌ها را در زندگی روزمره شما خوانندگان گرامی داریم. در پایان از همه عزیزانی که این جانب را در تألیف مجموعه یاری دادند تشکر و قدردانی می‌نمایم.

فصل اول: اصول و مبانی تربیت بدنی	صفحه : ۵
فصل دوم: آمادگی جسمانی و اجزای آن	صفحه : ۱۸
فصل سوم: تغذیه ورزشی و کنترل وزن	صفحه : ۳۳
فصل چهارم: زانو و تمرین درمانی	صفحه : ۵۸
فصل پنجم: آسیب های ورزشی	صفحه : ۷۷
فصل ششم: اسکالرها ، دسک های کمری و تمرین درمانی	صفحه : ۹۳
فصل هفتم: آشنایی با برخی رشته های ورزشی	صفحه : ۱۲۵