

بسمه تعالی



... کتاب چند منظوره و چند کاربردی ...

کتاب تحلیلی

حرکات اصلاحی

(ویژه دانشجویان رشته تربیت بدنی)



- نمای کلی فصول به صورت نمودار
- شرح درس به زبان ساده
- سوالات چهار گزینه‌ای تألیفی
- سوالات طبقه‌بندی شده ادوار گذشته
- آزمون در آزمون (مرور فصول)
- پاسخ‌نامه کلیدی سوالات
- خلاصه و نکات برتر فصل به صورت فلش کارت کتابی
- دو دوره آخر سوالات ادوار گذشته

مؤلف: مریم وثیقی

- سرشناسه
- عنوان و نام پدیدآور
- مشخصات نشر: تهران
- مشخصات ظاهری
- شابک
- وضعیت فهرست‌نویسی
- یادداشت: بالای عنوان
- عنوان دیگر
- موضوع
- موضوع
- موضوع
- موضوع
- رده‌بندی کنکره
- رده‌بندی دیویی
- شماره کتاب‌شناسی ملی
- واثقی، مریم، ۱۳۶۰-
- کتاب تحلیلی حرکات اصلاحی (ویژه دانشجویان رشته تربیت بدنی)
- / مولف مریم واثقی
- انتشارات راه، ۱۳۹۳
- ۲۰۸ ص
- ۳-۵۹۴-۲۷۲-۶۰۰-۹۷۸-۸۵۰۰۰ ریال
- فیپا
- کتاب چندمنظوره و چندکاربردی
- کتاب چندمنظوره و چندکاربردی
- تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (عالی)
- تربیت بدنی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
- ورزش درمانی -- راهنمای آموزشی (عالی)
- ورزش درمانی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
- GV ۱۳۹۳/۲۰۷۶۱۰۷
- ۷۹۶۱۰۷
- ۳۰۱۸۸۴۲

- نام کتاب: کتاب تحلیلی (کتاب چند منظوره و چندکاربردی) حرکات اصلاحی
- مولف: مریم واثقی
- ویراستار علمی: ابوالفضل واثقی
- صفحه ارا: شهنین یگانی
- لیتوگرافی، چاپخانه و صحافی: مجموعه انتشارات راه
- ناشر: راه
- سال نشر: ۱۳۹۳
- نوبت چاپ: اول
- شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
- قیمت: ۹۰۰۰ تومان
- کد کتاب: ۵۱۷
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۲-۵۹۴-۳
- ISBN : 978-600-272-594-3

• شماره تلفن های بخش فروش و پذیرش نمایندگی:

- عبارت‌های کتب پیام نور و دانشگاهی: ۰۲۱-۶۶۹۲۸۸۹۵ تلفن: ۶۶۵۹۲۸۹۵
- دپارتمان کتب زبان - حقوق، کارشناسی ارشد و دکترا: ۰۲۱-۶۶۹۲۹۴۷۲ تلفن: ۶۶۵۹۲۹۴۷۲
- دپارتمان کتب پایه تا دانشگاه (دبیرستان): ۰۲۱-۶۶۹۲۸۹۶۸ تلفن: ۶۶۵۹۲۸۹۶۸

- فروشگاه شماره (۱) انتشارات راه: انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، نبش خیابان شهید زانهارمیری، پلاک ۲۷۷
- تلفن فروشگاه: ۰۲۱-۶۶۴۰۰۱۱۵ -- ۰۲۱-۶۶۴۰۰۸۴
- ایمیل: Info@rahpub.com
- فروشگاه اینترنتی: www.rahpub.com
- پیامک: ۳۰۰۰۶۸۶۳۳۳۳۳

کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات راه محفوظ است.

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از عنوان کتاب تحلیلی و همچنین چاپ و نشر تمام یا بخشی از این اثر را به هر صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب یا جزوه و حتی برداشت به صورت دستنویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده‌ی قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد جدی قانونی قرار میگیرند.

مقدمه ناشر

سخنی کوتاه با دانشجویان عرصه علم و دانش

انتشارات راه در بدو تاسیس به دنبال شیوه‌های نوین و جذابی بوده است تا بتواند تفکر، دیدگاه و گام جدیدی در عرصه‌ی ارائه کتب کمک آموزشی بردارد که خوشبختانه تا به امروز هرچند کم در این راه به توفیقاتی دست یافته است. این انتشارات تاکنون ارائه‌ی شیوه‌های نوین آموزشی را در قالب کتبی با عناوین زیر منتشر نموده است.

۸ Tick & Learn

۹ آزمون تحلیلی

۱۰ کتاب جیبی

۱۱ کتاب مجموعه سؤالات

۱۲ کتاب آزمون‌های ادوار گذشته

۱۳ پیک راه

۱۴ سی‌دی‌های آموزشی

۱ Flash Book

۲ کتاب تحلیلی

۳ کتاب راهنما

۴ کتاب کار

۵ کتاب نکات برتر

۶ کتاب مجموعه سؤالات

۷ فلش کارت

کتاب و روش‌های ابداعی و انحصاری انتشارات راه تحولی بزرگ در ایران و جهان در عرصه کتب کمک آموزشی

آزمون تحلیلی - کتاب تحلیلی - Tick & Learn - Flash Book

- کتاب تحلیلی که روش ابداعی و جدیدی در شیوه نگارش کتاب محسوب می‌شود. قابلیت چندین کتاب در یک کتاب (راهنما- کار- مجموعه سؤالات- فلش کارت- آموزش نموداری- سیستم یادگیری Tick & learn و آزمون و ...) را دارا می‌باشد.
 - کتاب Flash Book که یکی از کتب ابداعی و انحصاری انتشارات راه می‌باشد. قابلیت همزمانی فلش کارت و کتاب شدن و یک کتاب برای دو نفر را دارد.
 - کتاب Tick & Learn که یکی دیگر از کتب ابداعی و انحصاری این انتشارات می‌باشد. با استفاده صحیح از این کتاب یادگیری کوتاه مدت وازگان شما را تبدیل به یادگیری دراز مدت می‌کند و ...
- بنابراین هدف کلی این انتشارات از ارائه چنین کتبی، کنارگذاشتن روشهای آموزشی سنتی و قدیمی و گام نهادن در مسیر جدید با ایده و قالب‌های جدید و روز دنیا می‌باشد و روشهایی که بتواند از وقت و هزینه بیشتر دانشجو جلوگیری کند و در عین حال بهره‌وری و کارایی بیشتری داشته باشد.
- گرچه ممکن است در این راه کاستی‌ها و نقایصی برای رسیدن به حد عالی وجود داشته باشد که باید رفع شود. بنابراین این انتشارات از اساتید و دانشجویان نخبه، منتکر و خلاق جهت پیشبرد اهداف عالی، دعوت به همکاری و مساعدت می‌نماید و امید است که با نظرات و پیشنهادهای سازنده‌تان ما را یاری رسانید.

باتشکر

انتشارات راه

- ◀ آزمون در آزمون (مروری بر فصول اول تا ششم) ۱۰۹
 ✓ پاسخنامه ۱۱۳

*** فصل هفتم ***

ناهنجاری های کف پا

- ◻ شرح درس ۱۱۶
 ◀ خودآزمایی فصل هفتم ۱۳۵
 ◀ سوالات تألیفی فصل هفتم ۱۳۶
 ◀ سوالات طبقه بندی شده ادوار گذشته فصل هفتم ۱۳۱
 ◀ آزمون در آزمون (مروری بر فصول اول تا هفتم) ۱۳۵
 ✓ پاسخنامه ۱۴۱

*** فصل هشتم ***

نارسایی های تنفسی و حرکات اصلاحی

- ◻ شرح درس ۱۴۴
 ◀ خودآزمایی فصل هشتم ۱۴۸
 ◀ سوالات تألیفی فصل هشتم ۱۴۹
 ◀ سوالات طبقه بندی شده ادوار گذشته فصل هشتم ۱۵۱
 ◀ آزمون در آزمون (مروری بر فصول اول تا هشتم) ۱۵۲
 ✓ پاسخنامه ۱۵۸

*** فصل نهم ***

تعادل

- ◻ شرح درس ۱۶۰
 ◀ سوالات تألیفی فصل نهم ۱۶۳
 ◀ سوالات طبقه بندی شده ادوار گذشته فصل نهم ۱۶۴
 ◀ آزمون در آزمون (مروری بر فصول اول تا نهم) ۱۶۵
 ✓ پاسخنامه ۱۷۱

*** فصل دهم ***

فشار (استرس)

- ◻ شرح درس ۱۷۴
 ◀ خودآزمایی فصل دهم ۱۷۸
 ◀ سوالات تألیفی فصل دهم ۱۷۸
 ◀ سوالات طبقه بندی شده ادوار گذشته فصل دهم ۱۸۰
 ◀ آزمون در آزمون (مروری بر فصول اول تا دهم) ۱۸۲
 ✓ پاسخنامه ۱۹۱

*** خلاصه نکات برتر ***

- ◻ فلش کارت ۲۰۲-۱۹۳

دو دوره آخر سوالات طبقه بندی شده ادوار گذشته

- ◀ آزمون نیم سال اول ۹۱-۹۲ ۲۰۲
 ◀ آزمون نیم سال دوم ۹۱-۹۲ ۲۰۵
 ✓ پاسخنامه ۲۰۸
 ◀ منابع و مآخذ ۲۰۸

*** فصل اول ***

حرکات اصلاحی و وضعیت بدن

- ◻ شرح درس ۶
 ◀ خودآزمایی فصل اول ۱۰
 ◀ سوالات تألیفی فصل اول ۱۱
 ◀ سوالات طبقه بندی شده ادوار گذشته فصل اول ۱۳
 ✓ پاسخنامه ۱۶

*** فصل دوم ***

تأثیر عوامل مختلف در حالت های نگهداری بدن

- ◻ شرح درس ۱۸
 ◀ خودآزمایی فصل دوم ۲۴
 ◀ سوالات تألیفی فصل دوم ۲۴
 ◀ سوالات طبقه بندی شده ادوار گذشته فصل دوم ۲۶
 ◀ آزمون در آزمون (مروری بر فصل اول و دوم) ۲۸
 ✓ پاسخنامه ۳۰

*** فصل سوم ***

وضعیت طبیعی ستون فقرات

- ◻ شرح درس ۳۳
 ◀ خودآزمایی فصل سوم ۳۷
 ◀ سوالات تألیفی فصل سوم ۳۷
 ◀ سوالات طبقه بندی شده ادوار گذشته فصل سوم ۳۹
 ◀ آزمون در آزمون (مروری بر فصول اول تا سوم) ۴۱
 ✓ پاسخنامه ۴۴

*** فصل چهارم ***

ناهنجاری ستوان فقرات

- ◻ شرح درس ۴۶
 ◀ خودآزمایی فصل چهارم ۵۷
 ◀ سوالات تألیفی فصل چهارم ۵۷
 ◀ سوالات طبقه بندی شده ادوار گذشته فصل چهارم ۶۳
 ◀ آزمون در آزمون (مروری بر فصول اول تا چهارم) ۷۲
 ✓ پاسخنامه ۷۵

*** فصل پنجم ***

بهداشت حرکات

- ◻ شرح درس ۷۸
 ◀ خودآزمایی فصل پنجم ۸۴
 ◀ سوالات تألیفی فصل پنجم ۸۴
 ◀ سوالات طبقه بندی شده ادوار گذشته فصل پنجم ۸۷
 ◀ آزمون در آزمون (مروری بر فصول اول تا پنجم) ۸۹
 ✓ پاسخنامه ۹۲

*** فصل ششم ***

ناهنجاری های زانو

- ◻ شرح درس ۹۴
 ◀ خودآزمایی فصل ششم ۱۰۰
 ◀ سوالات تألیفی فصل ششم ۱۰۱
 ◀ سوالات طبقه بندی شده ادوار گذشته فصل ششم ۱۰۵