

تقدیم به:

پدر ارجمند و مادر مهربانم

و تمامی کسانی که راه را برای پیشرفت و ترقی دیگران هموار می‌سازند

دانشگاه پیام نور براساس نظام آموزش از راه دور و کلاس‌های نیمه‌حضوری پی‌ریزی شده است و از آنجا که سطح فراگیر دانشجویی آن، تقریباً، سراسر کشور را دربر می‌گیرد، بدون شک کمک درسی نقش مهمی در یادگیری بیشتر و موثرتر دانشجویان و نیز فراهم آوردن منابعی برای پیشرفت سطح علمی پژوهندگان دارا می‌باشد. کتاب حاضر با انگیزه تسهیل در یادگیری، مجموعه‌ای است مبتنی بر خلاصه دروس، تست‌های مربوط به دروس و فصول و آزمون‌های مختلف که در پایان هر بخش نمونه تست‌های تالیفی و آموزشی و نمونه سوالات آزمون‌های پیام نور، همراه با پاسخنامه گزینه‌ای - تشریحی جهت آشنایی بیشتر دانشجویان با سوالات وجود دارد. نکته مهم کتاب حاضر ارائه بیش از صدها سوال چهارگزینه‌ای مشابه سوالات دانشگاه پیام نور همراه آزمون‌های کامل با پاسخنامه گزینه‌ای - تشریحی، خلاصه کامل دروس، نکات کلیدی و تست‌های خودسنجی که می‌تواند در ارتقاء و سنجش سطح یادگیری دانشجویان تأثیر زیادی داشته باشد.

یقیناً دانشپذیران محترم پیام نور با مطالعه کامل این کتاب و حل تست‌های مربوط به آن، ضمن آشنایی بیشتر با سوالات، آمادگی بیشتری برای شرکت در آزمون خواهند داشت و به یاری خداوند به موفقیت کامل خواهند رسید.

امیدوارم این اثر هرچند ناچیز بتواند گام کوچکی در جهت توسعه و اعتلاء علمی دانشجویان کشورمان باشد. در ضمن از زحمات سرکار خانم مهدیه گلچین پور تشکر و قدردانی می‌کنم و در پایان از کلیه اساتید و دانشجویان می‌خواهم که از راهنمایی‌های سودمندشان بنده را برخوردار سازند.

با تشکر

میری

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامع ترین راهنما و مجموعه سوالات

حرکات اصلاحی

فراگیر - پیام نور

(بر اساس کتاب دکتر ابوالفضل فراهانی)

آزمون های خودسنجی

پاسخ های کاملاً تشریحی

شامل تست های بسیار فراوان

حل آزمون های کتاب

شرح درس به صورت نمودار و فلوجارت درختی

مؤلف: هادی میری

سرشناسه	میری، هادی، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام بنیادآور	جامع‌ترین راهنما و مجموعه سوالات حرکات اصلاحی فراگیر - پیام نور (براساس کتاب دکتر ابوالفضل فراهانی) : آزمون‌های خودسنجی پاسخ‌های کاملاً تشریحی ... /مؤلف هادی میری .
مشخصات نشر	تهران: راه، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	۱۳۸ ص: مصور.
شابک	۲۵۰۰۰ ریال : 978-600-90013-3-0
وضعیت فهرست نویسی	فبا :
بازداشت	کتاب حاضر راهنمایی است برای کتاب حرکات اصلاحی (رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی) تألیف ابوالفضل عزیز آبادی فراهانی از انتشارات پیام نور حرکات اصلاحی (رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی)
عنوان دیگر	آموزش از راه دور - ایران .
موضوع	ورزش درمانی -- آموزش برنامه‌ای .
موضوع	ورزش درمانی -- آزمونها و تمرینها (عالی).
موضوع	عزیزآبادی فراهانی ، ابوالفضل، ۱۳۴۳ - حرکات اصلاحی (رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی)
سیناسه افزوده	LC۵۸۰۸/الف۹۴۴۳۳۶
رده بندی کنگره	۷۷۸/۱۷۵۰۹۵۵
رده بندی دیویی	۱۰۸۲۶۱۵
شماره کتابشناسی ملی	



نام کتاب : جامع‌ترین راهنما و مجموعه سوالات حرکات اصلاحی

مؤلف : هادی میری

ناشر : راه

لیتوگرافی : بهرام

چاپ : بهرام

سال نشر : ۱۳۸۶

نوبت چاپ : اول

شمارگان : ۱۲۰۰ جلد

قیمت : ۲۵۰۰ تومان

ISBN : 978-600-90013-3-0

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۰۱۳-۳-۰

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ می‌باشد و هرگونه تکثیر، کپی و شبیه‌سازی از متن یا بخشی از متن پیگرد جدی قانونی دارد.

تلفن مرکز پخش انتشارات : ۰۲۱-۶۶۵۹۴۵۶۸-۷۰ ، ۰۹۱۳۶۹۴۷۴۲۴ ، تلفکس : ۰۲۱-۶۶۵۹۴۵۷۰

فروشگاه شماره ۱: انقلاب، ۱۲ فروردین، نرسیده به رواتمهر، پلاک ۸۲ فروشگاه عمار تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۹۶۹۳۵

فروشگاه شماره ۲: انقلاب، ۱۲ فروردین، ساختمان ناشران، فروشگاه پرستو تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۵۲۷۴

فروشگاه شماره ۳: ضلع شمالی میدان هفت تیر، جنب فروشگاه فرش مشهد، مجتمع تجاری نگین آبی، پلاک ۲، تلفن: ۰۲۱-۸۸۱۲۷۶۱

فروشگاه کتاب فرهنگ نو

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۸	فصل اول: حرکات اصلاحی و وضعیت بدن
۱۱	تست‌های فصل اول
۱۵	پاسخنامه تست‌های فصل اول
۱۷	فصل دوم: تأثیر عوامل مختلف در حالت‌های نگهداری بدن (وضعیت بدنی)
۲۱	تست‌های فصل دوم
۲۴	پاسخنامه تست‌های فصل دوم
۲۷	فصل سوم: وضعیت طبیعی ستون فقرات
۳۲	تست‌های فصل سوم
۳۵	پاسخنامه تست‌های فصل سوم
۳۷	فصل چهارم: ناهنجاری‌های ستون فقرات
۴۸	تست‌های فصل چهارم
۵۵	پاسخنامه تست‌های فصل چهارم
۵۹	فصل پنجم: بهداشت حرکتی
۶۴	تست‌های فصل پنجم
۶۸	پاسخنامه تست‌های فصل پنجم
۷۱	فصل ششم: ناهنجاری‌های زانو
۷۶	تست‌های فصل ششم
۸۱	پاسخنامه تست‌های فصل ششم
۸۳	فصل هفتم: ناهنجاری‌های کف پا
۹۰	تست‌های فصل هفتم
۹۸	پاسخنامه تست‌های فصل هفتم
۱۰۳	فصل هشتم: نارسایی‌های تنفسی و حرکات اصلاحی
۱۰۷	تست‌های فصل هشتم
۱۱۰	پاسخنامه تست‌های فصل هشتم
۱۱۳	فصل نهم: تعادل
۱۱۶	تست‌های فصل نهم
۱۱۸	پاسخنامه تست‌های فصل نهم
۱۲۰	فصل دهم: فشار (استرس)
۱۲۲	تست‌های فصل دهم
۱۲۴	پاسخنامه تست‌های فصل دهم