

تربیت بدنی عمومی ۱

■ دکتر علیرضا بهرامی

عضو هیئت علمی دانشگاه اراک

■ امیر عباسقلی پور

دانشجوی دکتری رفتار حرکتی دانشگاه تهران

■ مرضیه فتخانی

انتشارات حتمی

(ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

□ ناشر برگزیده کشور در سال ۱۳۹۳ □

[ناشر: انتشارات حتمی با همکاری شرکت جازیکا]

[عنوان کتاب: تربیت بدنی عمومی ۱]

[تألیف: دکتر علیرضا بهرامی، امیر عباسقلی پور، مرضیه فتخانی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرای: آرزو عزیزی اصل] + [طراح جلد: محمود رضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۳)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،

ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲. فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۱۵۰.۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی،
لطفا پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب
۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا
مقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متفلفین به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: بهرامی، علیرضا.

عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدنی عمومی ۱

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا. ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص: جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰-۳۵۵-۰۴۳-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبای مختصر

شناسه افزوده: عباسقلی پور، امیر

شناسه افزوده: فتخانی، مرضیه

شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۴۱۶۷۵

فهرست مطالب

۵	فصل اول اصول و فلسفه و اهداف تربیت بدنی از دیدگاه مکاتب
۲۵	فصل دوم شناخت اوقات فراغت و نقش ورزش در این زمینه
۴۹	فصل سوم رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش
۷۷	فصل چهارم موضوع ایمنی و بهداشت در محیط ورزش
۹۵	فصل پنجم اصول حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن و کنترل وزن
۱۱۹	فصل ششم وضعیت بدنی مطلوب، ناهنجاری‌های وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی
۱۲۹	فصل هفتم روش‌های صحیح انجام حرکات در فعالیتهای روزمره زندگی
۱۵۹	فصل هشتم اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی
۱۸۱	فصل نهم ورزش و درمان بیماری‌ها زندگی بی‌تحرك