



تربیت بدنی و علوم ورزشی

راهنمای کاربردی سلامت

تربیت بدنی عمومی

حمید قاسمی | سارا کشر | سید نعمت خلیفه

سرشناسه:	قاسمی، حمید، ۱۳۵۰-	موضوع:	تربیت بدنی
عنوان و نام پدیدآور:	راهنمای کاربردی سلامت: تربیت بدنی عمومی یک حمید قاسمی، ... (و دیگران).	موضوع:	سلامت پروری
مشخصات نشر:	تهران: انتشارات مجمع، ۱۳۹۱.	شناسه افزوده:	قاسمی، حمید، ۱۳۵۰-
مشخصات ظاهری:	۱۷۲ ص: (مصور رنگی)، جدول، نمودار، یک لوح فشرده	شناسه افزوده:	مجموعه کتاب های مدیریت راهبردی زندگی، سبک زندگی ایرانیان، ج ۳۰۱.
فروست:	دانشنامه ی مجمع مجموعه کتاب های مدیریت راهبردی زندگی، سبک زندگی ایرانیان، ج ۳۰۱	رده بندی کنگره:	HQ ۱۰۲۵/۳۰۱ ج ۳۰۱
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۰۹-۶ دوره ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۰۹-۶	رده بندی دیویی:	۳۰۶/۸۵۰۷
وضعیت فهرست نویسی:	فیا	شماره کتابشناسی ملی:	۳۰۶۶۶۰۵
یادداشت:	حمید قاسمی، سارا کشر، سید نعمت خلیفه	تاریخ درخواست:	۱۳۹۱/۱۱/۱۲
یادداشت:	بالای عنوان: تربیت بدنی و علوم ورزشی	تاریخ پاسخگویی:	۳۰۶۵۵۶۸
یادداشت:	کتابنامه	کد پیگیری:	
موضوع:	خوابگاه - راهنمای آموزشی		
نام کتاب:	راهنمای کاربردی سلامت		
پدیدآورندگان:	حمید قاسمی سارا کشر سید نعمت خلیفه		
ویراستاران:	محمدرضا مجمع زهرا قریشی		
نوبت و سال چاپ:	اول ۱۳۹۱		
تصاویر:	پلک اطلاعات دیداری مجموعه فعالیت های مجمع www.Visual.majma.info		
شعارگان:	دویست (۲۰۰) جلد		
ناشر:	انتشارات مجمع خیابان شریعتی، بالاتر از دولت، نرسیده به پل صدر، شماره ۱۶۷۱ تلفن: ۲۲۶۴۵۲۲۲ - ۲۲۶۴۵۲۲۲ صندوق پستی: ۱۹۳۹۵-۲۷۲۳ www.Publications.majma.biz info@majma.biz		
مراکز بخش و فروش:	۱- موسسه انتشاراتی و مطبوعاتی مجمع نشانی: تهران - خیابان دکتر شریعتی - بالاتر از دولت - نرسیده به پل صدر - شماره ۱۶۷۱ تلفن: ۲۲۶۴۵۲۲۲ - ۲۲۶۴۵۲۲۲ صندوق پستی: ۱۹۳۹۵-۲۷۲۳ www.Press.majma.biz info@majma.biz ۲- سامانه نظام جامع مدیریت فروش روی خط (Online) فروشگاه کتاب مجمع = خرید روی خط (Online) نشانی: WWW.Book.majma.biz		
چاپ:	نگین		
قیمت بالوح فشرده مصاویر:	۱۰۰/۰۰۰ ریال		
شماره شابک جلدسیصد و یکم:	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۱۰-۲		
شماره شابک تربیت بدنی و علوم ورزشی:	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۰۹-۶		

حامیان انتشارات مجمع

در انتشار: دانشنامه ی مجمع - مجموعه کتاب های مدیریت راهبردی زندگی - سبک زندگی ایرانیان

تربیت بدنی و علوم ورزشی - جلد سیصد و یکم

مؤسسه فرهنگی و هنری مجمع | مرکز آموزش علمی-کاربردی صنعت جهانگردی دو تهران | مرکز آموزش علمی-کاربردی فرهنگ و هنر واحد ۲۲ تهران | انجمن خدمات پژوهشی و تحقیقاتی اوراسیا | مجموعه ی تربیت بدنی و علوم ورزشی مجمع

این دانشنامه راهنمای جامع و خودآموز برای اشخاص ذیل می‌باشد:

- ۱- دانشجویان دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی در کلیه رشته ها
- ۲- دانشجویان رشته های تربیت بدنی
- ۳- ورزشکاران
- ۴- استادان، مدرسان، آموزگاران، دبیران و مربیان
- ۵- نویسندگان و علاقه‌مندانی که در مورد تالیف یا ترجمه کتاب‌های مشابه این کتاب، اقدام می‌کنند.
- ۶- ایرانیان گرمی که می‌خواهند از وقت خود، حداکثر استفاده را ببرند.
- ۷- پدران و مادرانی که فرزندان را هدیه الهی می‌دانند و سعی و کوشش می‌کنند، که با برنامه‌ریزی دقیق و مناسب آینده درخشانی برای آنها فراهم آورند.

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۹	فصل اول : روش اخذ گواهی نامه کوتاه مدت تخصصی جلد سیصد و یکم دانشنامه
۱۵	فصل دوم : آشنایی با تربیت بدنی
۲۹	فصل سوم : اثرات جسمانی تمرین و فعالیت ورزشی
۳۷	فصل چهارم : اصول تمرین و آمادگی جسمانی
۵۹	فصل پنجم : اصول و برنامه ریزی برای اجرای تمرینات آمادگی جسمانی
۶۹	فصل ششم : بهداشت
۹۷	فصل هفتم : بهداشت حرکت
۱۱۱	فصل هشتم : انواع تیپ بدنی
۱۲۱	فصل نهم : ورزش تفریحی و تفریح ورزشی
۱۴۵	فصل دهم : برنامه ریزی برای کلاس تربیت بدنی عمومی
۱۵۷	فصل یازدهم : فهرست تصاویر و مطالب در لوح فشرده جلد سیصد و یکم دانشنامه
۱۶۱	فصل دوازدهم : کتاب های چاپ شده و در دست چاپ
۱۶۹	فهرست منابع و مآخذ
۱۷۱	درخواست