

آشنایی با دروس عملی رشته تربیت بدنی



مستند	حذیبپور، شیرین، ۱۳۹۰ -
عنوان و نام پندآور	آشنایی با دروس عملی رشته تربیت بدنی نویسنده و محقق شیرین حذیبپور حذیبی.
مشخصات نشر	تهران: بهستان، ۱۴۰۰.
مشخصات طبعی	۱۱۱ ص: مصور، جوبلد.
شابک	978-622-98299-2-9
وضعیت فهرست نویسی	فای
یادداشت	کتابنامه ص: ۱۱۱-۱۰۹
موضوع	تربیت بدنی -- ایران Physical education and training -- Iran تربیت بدنی -- ایران -- برنامه های درسی Physical education and training -- Curricula -- Iran
رده بندی کنگره	GV۳۴۱
رده بندی تئوبی	۶۱۳۰۹
شماره کتابشناسی ملی	۶۵۰۶۰۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فای

نام کتاب: آشنایی با دروس عملی رشته تربیت بدنی

محقق و نویسنده و گردآورنده:

شیرین حذیب پور حذیبی

ویراستار هنری و طرح روی جلد:

مهدیه کوپایی

تهران: بهستان - تیریز ۱۳۹۰ - ۹۱۴۲۴۰۲۵۱۰

ناشر:

حروفچینی و صفحه آرای و مجری فنی:

مهدیه کوپایی

تعداد صفحات:

۱۱۱

شمارگان:

۵۰۰ جلد

چاپ اول:

زمستان ۱۴۰۰

لیتوگرافی:

نکین فیلم

چاپ:

امید

صحافی:

صادقی

کلیه ی حقوق برای ناشر محفوظ است

قیمت: ۰۰۰۰۰۰۰۰ هریال

مراکز پخش: انتشارات و کتابسرای بهستان: تیریز، چهار راه آبرسان خیابان پاستور جدیدمابین کوی بزرگمهر و ۱۳ آبان، پلاک

۲۲ - تلفن: ۰۴۱۳۳۳۸۸۶

شماره موبایل: ۰۹۱۴۲۴۰۲۵۱۰

ISBN: 978-622-98299-2-9

شابک: ۹ - ۲ - ۹۸۲۹۹ - ۶۲۲ - ۹۷۸

فهرست کتاب

۹	سخنی صمیمی با خواننده عزیز
۱۳	فصل یکم، آشنایی با دروس عملی پایه
۱۴	دروس عملی در رشته تربیت بدنی
۱۴	۱- آمادگی جسمانی ۱ و ۲- آمادگی جسمانی ۲
۲۰	۳- شنا ۱
۲۲	۴- دو میدانی ۱
۲۷	۵- ژیمناستیک ۱
۳۳	فصل دوم؛ دروس تخصصی واحدهای عملی
۳۴	دروس تخصصی واحدهای عملی رشته تربیت بدنی
۳۵	۱- دو میدانی ۲
۳۵	۲- ژیمناستیک ۲
۳۵	۳- شنا ۲
۳۶	۴- فوتبال / فوتسال ۱
۴۷	۵- والیبال ۱
۵۰	۶- بسکتبال ۱
۵۴	۷- هندبال ۱
۵۸	۸- تنیس روی میز ۱
۶۰	۹- بدمینتون ۱
۶۴	۱۰- کشتی ۱
۶۸	۱۱- فعالیت های موزون ۱
۶۹	۱۲- ورزش های رزمی (جودو، کاراته، تکواندو، ووشو و...)
۸۲	۱۳- ورزش های جسمی - ذهنی
۹۰	۱۴- ورزش های آبی
۹۵	۱۵- کارورزی ورزش های پایه

سختی صمیمی با خواننده عزیز

در دنیای پیچیده و گاه خسته کننده ما انسان ها ، فقط یک نقطه روشن و امیدبخش وجود دارد . گاه چنان درگیر روزمره ها می شویم که جسم و روح خود را به فراموشی می سپاریم ، یادمان می رود که بدن مقدس ما که آفریده پروردگار بزرگ است و امانتی برای ماست که از آن باید در برابر هر چیزی محافظت کنیم . صبح تا شام یا به دنبال لقمه نانی هستیم یا از احساس افسردگی و بیماری های روحی ناشی از شکست های مختلف کنج عزلت را گرفته ایم و تکانی هم به بدن بیچاره خود که در دستان ما اسیر هست ، نمی دهیم .

اما نقطه روشن که از آن صحبت شد ، چیست ؟

آیا امیدی ، درمانی ، نوعی پیشگیری وجود دارد یا نه ؟

آیا می توانیم با یادگیری و اجرای آن تخصص و کار به خصوص ، خود و اطرافیان را از این سردرگمی ها نجات دهیم ؟

جواب شما در نمونه کتابی هست که در دست گرفته اید و می خوانید . ورزش یکی از بهترین و تخصصی ترین روش هایی است که شما را به سوی یک زندگی آرام با تنی سالم سوق می دهد. سال ها قبل ، هنگامی که کسی رشته ورزش را برای خود در دبیرستان یا دانشگاه انتخاب می کرد، می گفتند آن دانش آموز یا دانشجو راحت ترین رشته را برای خود انتخاب کرده است . در حالی که در این کتاب با بررسی فقط واحد های عملی و آشنا کردن شما خواننده محترم با سختی ها و پیچیدگی های رشته های عملی ورزشی ، دیدی وسیع تر و روشن تر پیش روی شما قرار خواهد داد تا با سختی ها و پیچیدگی های این رشته آشنا تر شوید .