



مجموعه کتاب‌های مدیریت راهبردی زندگی | سبک زندگی ایرانیان

جلد ۱۵۰

تربیت بدنی و علوم ورزشی

ورزش برای همه‌ی سنین

سبک زندگی فعال برای کودکان، نوجوانان، بانوان، کارمندان و سالمندان

ابراهیم شکرانی

عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور

الهام شکرانی

دانشجوی دکترای مدیریت ورزشی

اسماعیل شکرانی

کارشناس ارشد تربیت بدنی

۹۷۸

ویراستاران: محمد رضا مجمع | زهرا قریشی

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۷	روش اخذ گواهی نامه کوتاه مدت تخصصی جلد یک صد و پنجاهم دوره ی تربیت بدنی و علوم ورزشی
۱۱	پیش گفتار
۱۷	گفتار نخست: تاریخچه ی ورزش و تربیت بدنی در ایران
۳۳	گفتار دوم: ورزش، فعالیت جسمانی و آمادگی جسمانی
۵۷	گفتار سوم: سبک زندگی فعال کودکان (کودکان، ورزش و تندرستی)
۷۵	فصل چهارم: سبک زندگی فعال بانوان (بانوان، ورزش و تندرستی)
۹۱	فصل پنجم: سبک زندگی فعال کارمندان (کارمندان، ورزش و تندرستی)
۱۰۷	فصل ششم: سبک زندگی فعال سالمندان (ورزش در دوران سالمندی)
۱۲۷	فصل هفتم: برخی از آسیب های شایع سبک زندگی غیرفعال (غیرورزشی) و چگونگی مواجهه با آن ها
۱۵۳	فصل هشتم: برخی از آسیب های شایع سبک زندگی فعال (ورزشی) و چگونگی مواجهه با آن ها
۱۷۳	فهرست منابع و مآخذ
۱۸۱	فهرست کتاب های چاپ شده و در دست چاپ
۱۹۹	درخواست - مشخصات اهداکننده
۲۰۰	جدول زمان بندی و تعداد دفعات خواندن کتاب