

# سمینار رازهای علم تمرین، با حضور یکی از اساتید تربیت بدنی برگزار شد

به مناسبت هفته پژوهش  
حوزه معاونت پژوهش با همکاری گروه تربیت بدنی برگزار می کند

دانشگاه ملی مهارت  
گروه تربیت بدنی

با حضور  
**مریم خلیلی نژاد**  
هیات علمی دانشگاه ملی مهارت

**رازهای علم تمرین**

یکشنبه ۱۸ آذر ساعت ۱۳:۱۵  
سالن آمفی تئاتر فاز ۳

به گزارش حوزه معاونت پژوهش، سمینار رازهای علم تمرین به همت گروه تربیت بدنی دانشکده با حضور سرکار خانم مریم خلیلی نژاد مدرس دانشگاه، پیش از ظهر روز یکشنبه هجدهم آذرماه با حضور مدیرگروه گروه تربیت بدنی و اساتید و دانشجویان این رشته در آمفی تئاتر فاز ۳ برگزار گردید.

سخنران برنامه به نکاتی در مورد اصول علم تمرین پرداخت و افزود:

" جنبه های مختلف علم تمرین : فیزیولوژی ورزش . روانشناسی ورزش \_ مکانیک بدن و حرکت شناسی \_ بیولوژیک ورزشی \_ اصول پیشگیری از آسیب ها بازار کار مربیان تنوع دادن به فعالیت های ورزشی . استراحت در ورزش. تفاوت های فردی و منحصر به فرد است که افزایش توان عضله با دو فاکتور سرعت می انجامد."

اهدای لوح تقدیر به خانم خلیلی نژاد، حسن ختام برنامه بود.

