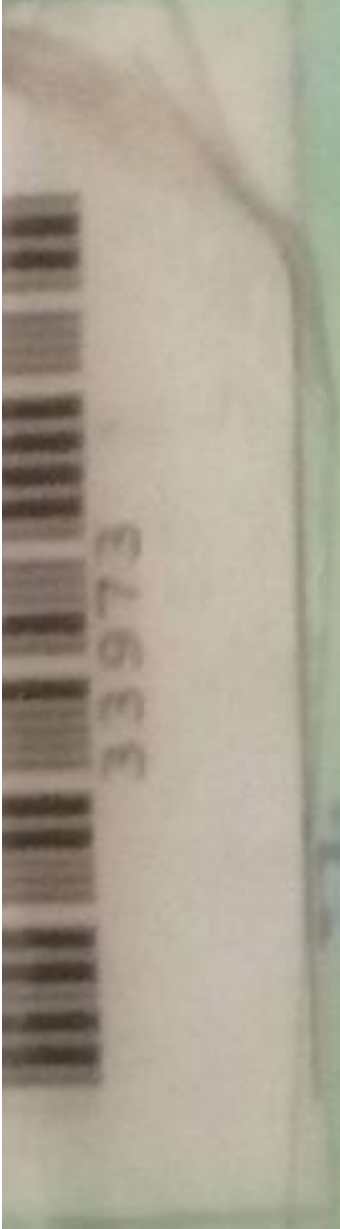


शारीरिक प्राशिक्षण, पी.टी. ब डिज़ल



डॉ० देवेन्द्र बालायण

अनुक्रम

1. शारीरिक और ड्रिल प्रशिक्षण में खेलों और ड्रिल क्रियाओं की भूमिका 1-128
2. विद्यालयों में शारीरिक एवं व्यायाम प्रशिक्षण का महत्त्व 129-156
3. क्रीड़ा सम्बन्धी क्रिया-कलाप एवं बच्चों में शारीरिक प्रशिक्षण का महत्त्व 157-177
4. शारीरिक और ड्रिल प्रशिक्षण में अधिशिक्षा का महत्त्व 178-195
5. स्कूल में शारीरिक प्रशिक्षण हेतु कोचिंग का कार्यक्रम 196-202
6. शारीरिक और ड्रिल प्रशिक्षण का क्षेत्र 203-241
7. शारीरिक एवं ड्रिल प्रशिक्षण में पौष्टिकता एवं पौष्टिक आहार का महत्त्व 242-265
8. खेल-कूद में प्रशिक्षण का महत्त्व 266-306
9. खेल प्रशिक्षण का माध्यम, साधन एवं पद्धतियाँ 307-325