

اصول زمانبندی تمرینات

درویش

پژمان معتمدی، سید صدرالدین شجاع الدین، ابراهیم برارپور،

یاسمینا نجف نیا

انتشارات لوتس / ۱۳۹۲

عنوان و نام پدیدآور	اصول زمانبندی تمرینات در ورزش / ترجمه و گردآوری پژمان معتمدی... (و دیگران).
مشخصات نشر	تهران: لوتس؛ حکیم هیدجی، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۹۰ ص.
شابک	۳۰۰۰۰ ریال 978-600-5788-23-5
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	ترجمه و گردآوری پژمان معتمدی، سیدصدرالدین شجاع الدین، ابراهیم برارپور، یاسمینا نجف نیا.
یادداشت	چاپ قبل: حکیم هیدجی، ۱۳۹۰.
موضوع	تمرین رمان بندی شده.
موضوع	تمرین (ورزش)
شناسه افزوده	معتمدی، پژمان ۱۳۵۲ -؛ گردآورنده، مترجم
رده بندی کنگره	۷۵۴۶/۰۱۶ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی	۷۱۱/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۳۰۷۲۵۴۴

اصول زمانبندی تمرینات در ورزش

مؤلف: پژمان معتمدی، سیدصدرالدین شجاع الدین، ابراهیم برارپور، یاسمینا نجف نیا

ناشر: لوتس

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول / ۹۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۸۸-۲۳-۵

ناظر چاپ: شعبان فرض اله زاده

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش: تلفن: ۶۶۹۴۸۸۵۷ - ۹۳۷۰۵۵۲۴۱۶



جناب آقای دکتر پیمان معتمدی

استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت معلم تهران

دارای مدرک دکتری تربیت بدنی

گرایش تخصصی فیزیولوژی ورزشی

سوابق تدریس:

فیزیولوژی ورزشی، فیزیولوژی انسان، فیزیولوژی دوران رشد،
آزمایشگاه، علم تمرین، آناتومی انسان، استعدادیابی در ورزش

تخصص ورزشی:

بالا ترین درجه مربی گری (سطح ۵ جهانی) مدرس سطح یک جهانی
در رشته دوو میدانی.

سوابق تالیف و ترجمه:

تاریخ تربیت بدنی - انتشارات دانشگاه اصفهان، تغذیه ورزشی - انتشارات
استادی، کشش در هنرهای رزمی - انتشارات حکیم، آمادگی جسمانی
نظامیان - انتشارات حکیم، سری ۶ جلدی کشش در دوو میدانی - وزارت
فرهنگ و ارشاد اسلامی. اصول طراحی پروتکل های تمرینی در حیوانات -
انتشارات حکیم.

فهرست مطالب

اهداف یادگیری/۹

فصل اول: تئوری و روش شناسی تمرین/۵

فصل دوم: سازگاری تمرینی/۱۳

فصل سوم: چرخه پیش رفتاری/۱۷

فصل چهارم: بازگشت به حالت اولیه/۲۳

فصل پنجم: خستگی و بیش تمرینی/۲۹

فصل ششم: سندروم پیش بینی نشده افت عملکرد/۳۲

فصل هفتم: انواع دوره‌ها و زمانبندی تمرینات/۴۳

فصل هشتم: زمانبندی تمرینی در برخی عناصر آمادگی جسمانی/۶۷