

دانشنامه‌ی مجمع



مجموعه کتاب‌های مدیریت راهبردی زندگی | سبک زندگی ایرانیان

۴۰۱
جلد

بدن‌سازی و پرورش اندام

اصول طراحی برنامه‌های تمرین مقاومتی از کودکان تا بلوغ

علی‌رضا ربانی | با همکاری مجید گرک‌یراق

تا بلوغ / علی‌رضا ربانی یا همکاری مجید گرگ‌دیزاق
ویراستاران محمدرضا مجمع، زهرا قریشی

مستحضات نشر:	تهران، انتشارات مجمع، ۱۳۹۲	موضوع:	آمادگی جسمانی
مستحضات ظاهری:	۱۰۶ ص: مصور، جدول، نمودار	موضوع:	کودکان - رشد
فروست:	دانشنامه‌ی مجمع: ۱. مجموعه کتاب‌های مدیریت راهبردی زندگی - سبک زندگی ایرانیان، ج ۴۰۱، روش تحقیق: ۳	شناسه افزوده:	گرگ‌دیزاق، مجید، ۱۳۵۷ -
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۲۸-۷ دوره ۷-۶۶۲۵-۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۲۸-۷	شناسه افزوده:	مجمع، محمدرضا، ۱۳۴۹ - ویراستار
وحدیت فهرست نویسی:	فیبا	شناسه افزوده:	قریشی، زهرا، ۱۳۴۹ - ویراستار
یادداشت:	بالای عنوان: بدن‌سازی و پرورش اندام	رده بندی کنگره:	مجموعه کتاب‌های مدیریت راهبردی زندگی، سبک زندگی ایرانیان، (ج ۴۰۱)
یادداشت:	کتابنامه	رده بندی دیویی:	۱۳۹۲ ج ۴۰۱ / HQ۱۰
عنوان دیگر:	بدن‌سازی و پرورش اندام	شماره کتابشناسی ملی:	۳۰۶/۸۵۰۷
			۳۱۱۵۷۴۶

نام کتاب:	اصول طراحی برنامه‌های تمرین مقاومتی از کودکی تا بلوغ
بدم‌آوردنگام:	علی‌رضا ربانی با همکاری مجید گرگ‌دیزاق
ویراستاران:	محمدرضا مجمع زهرا قریشی
نویس و هم‌نویسان:	اول ۱۳۹۲
شمارگان:	دو بست (۲۰۰) نسخه
ناشر:	انتشارات مجمع خیابان شریعتی، پلاک ۷ دولت، نرسیده به پل صدر، شماره ۱۶۷۱ تلفن: ۲۲۶۴۵۲۷۲ - ۲۲۶۴۵۲۲۲ صندوق پستی: ۱۹۲۹۵-۲۷۲۲ www.Publications.majma.biz info@majma.biz
مراکز بخش و فروش:	۱- مؤسسه انتشاراتی و مطبوعاتی مجمع تهران: خیابان دکتر شریعتی - پلاک ۷ دولت - نرسیده به پل صدر - شماره ۱۶۷۱ تلفن: ۲۲۶۴۵۲۷۲ - ۲۲۶۴۵۲۲۲ صندوق پستی: ۱۹۲۹۵-۲۷۲۲ www.Press.majma.biz info@majma.biz ۲- سامانه نظام جامع مدیریت فروش خط (Online) فروشگاه کتاب مجمع - خرید روی خط (Online) نشانی: WWW.Book.majma.biz
چاپ:	نکین
قیمت:	۸۰۰۰۰ ریال
شماره شابک جلد چهارصد و یکم:	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۲۸-۷
شماره شابک دوره‌ی بدن‌سازی و پرورش اندام:	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۲۹-۴

حامیان انتشارات مجمع

در انتشارات: دانشنامه‌ی مجمع - مجموعه کتاب‌های مدیریت راهبردی زندگی - سبک زندگی ایرانیان

دوره‌ی بدن‌سازی و پرورش اندام - جلد چهارصد و یکم

مؤسسه فرهنگی و هنری مجمع | مرکز آموزش علمی - کاربردی جهانگردی تهران دو | مرکز آموزش علمی - کاربردی فرهنگ و هنر واحد ۲۲ تهران | انجمن خدمات پژوهشی و تحقیقاتی اوراسیا | مجموعه تربیت بدنی و علوم ورزشی مجمع

حق چاپ برای انتشارات مجمع محفوظ می باشد.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹ روش اخذ گواهینامه‌ی کوتاه مدت تخصصی جلد چهارصد و یکم دانشنامه

۱۳ مقدمه

۱۷ فصل اول : مفاهیم کلی

۳۵ فصل دوم : خطرات و نگرانی‌های تمرینات مقاومتی از کودکی تا بلوغ

۵۵ فصل سوم : سازگاری ناشی از تمرینات مقاومتی

۶۷ فصل چهارم : ملاحظات و راهبردهای تمرینات مقاومتی از کودکی تا بلوغ

۸۱ پیوست

۸۵ منابع و مآخذ

۹۹ فهرست کتاب‌های چاپ شده و در دست چاپ

۱۰۵ درخواست