

۱۳۷۰، ۴۱۵



فیزیولوژی

تنیس

مسعود نیکوکار

www.ketab.ir

سرشناسه	: نیکوکار، مسعود، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: فیزیولوژی تنیس / مسعود نیکوکار
مشخصات نشر	: مسعود نیکوکار، ۱۳۹۴ -
مشخصات ظاهری	: ۲۸ صفحه مصور
شابک	: ۴۰۰۰۰ ریال: ۵-۳۸۹۷-۰۴-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
ادداشت	: کتابنامه ص ۲۷
موضوع	: تنیس جنبه های فیزیولوژیکی
موضوع	: آمادگی جسمانی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ۱۹/۱۹ GV۹۹۵
رده بندی دهکده	: ۷۹۶/۳۴۲
شماره کتبی	: ۴۰۴۳۹۹

تهران، صادقیه، بلوار مرزداران، خیابان ناهید، خیابان گلستان ۲
پلاک ۶۶، واحد ۱۹ شرقی، موبایل: ۰۹۱۲۸۸۸۶۷۱

نام کتاب	فیزیولوژی تنیس
نویسنده	مسعود نیکوکار
ناشر	مسعود نیکوکار
سال انتشار	زمستان هزار و سیصد و نود و چهار
نوبت چاپ	اول
تیراژ	۳۰۰۰
قیمت	۴۰۰۰ ریال
شابک	۵-۳۸۹۷-۰۴-۶۰۰-۹۷۸



فیزیولوژی تنیس

۵	تاریخچه
۵	تاریخچه تنیس در ایران
۵	نحوه امتیازگیری در تنیس
۶	زمینهای تنیس
۶	مسابقات گردشی
۶	مقدمه ای بر فیزیولوژی تنیس
۷	تجزیه و تحلیل بازی در زمان آن
۸	آنالیز شدت مسابقه تنیس
۸	آنالیز آماری تنیس
۹	سطح زمین مسابقه و جنسیت
۱۰	نیازهای قلبی تنفسی و شدت بازی
۱۰	حداکثر اکسیژن مصرفی و ضربان قلب
۱۲	غلظت لاکتات خون در بازیکنان تنیس
۱۳	RPE درک سختی کار
۱۳	فاکتورهای آمادگی جسمانی در تنیس
۱۹	سیستم های انرژی در تنیس
۲۰	تمرینات برای بهبود سیستم هوازی
۲۲	تمرینات بی هوازی
۲۳	آنروپومتری ورزشکاران رشته ی تنیس
۲۴	بی تمرینی در تنیس
۲۷	منابع