

تأثیر تمرینات مقاومتی و پلائیومتریک

تالیف:

عطاء الله سعیدی

براستار:

شهناز رضایی

انتشارات قانون یار

۱۳۹۵

سرشناسه	: سعیدی، عطاءالله، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: تاثیر تمرینات مقاومتی و پلايومتریک/ تالیف عطاءالله سعیدی؛ ویراستار شهلا رضایی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات قانون یار، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ص: جدول، نمودار .
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۷۷-۳۲-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: واژهنامه.
موضوع	: تمرین های پلايومتریک
موضوع	: Plyometrics
موضوع	: تمرین های ورزشی
موضوع	: Exercise
شناسه افزوده	: رضایی، شهلا، ۱۳۶۵ - ویراستار
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ : ۷۱۱/۵ GV
رده بندی دیویی	: ۶۱۰/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۰۰۵۹

انسان و سلامت قانون یار

تاثیر تمرینات مقاومتی و پلايومتریک

تألیف: عطاءالله سعیدی

ویراستار: شهلا رضایی

ناشر: قانون یار

ناظر فنی: محسن فاضلی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

شابک: ۹-۳۲-۸۰۷۷-۶۰۰-۹۷۸

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید، پلاک ۹۲

تلفن: ۶۶۹۷۳۹۶۰ کتابفروشی رسولی (چراغ دانش سابق)

فهرست مطالب

۷	فصل اول
۷	مبانی نظری و پیشینه تحقیق
۴۱	فصل دوم
۴۱	بررسی پیشینه پژوهش
۵۷	فصل سوم
۵۷	روش تحقیق
۶۹	فصل چهارم
۶۹	یافته های علمی این فصل
۸۹	فصل پنجم
۸۹	بحث و نتیجه گیری
۱۰۱	منابع و مآخذ